

# FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



FONDEE EN 1881



## GYMNASTIQUE AEROBIC Code de Pointage 2009 – 2012

Edition Mars 2009

***Ce code de Pointage doit être approuvé par le Comité Exécutif de la FIG pour être utilisé à partir du 1er Janvier 2009.***

Veillez noter que ce code de pointage qui contient également un certain nombre d'aspects techniques devra être lu en même temps que les statuts de la FIG et les règlements techniques. Dans les cas de contradictions entre le code de pointage et les règlements techniques, les règlements techniques font foi.

**Copyright :**

**Le code de pointage est la propriété de la FIG**

Toute traduction ou reproduction du code est strictement interdite sans autorisation préalable écrite de la FIG

## **Introduction du code de pointage de gymnastique aérobic – Edition 2009-2012**

Par John Atkinson, président du comité FIG de gymnastique aérobic

Le comité technique FIG de Gymnastique Aérobic est heureux de présenter la version définitive du code de pointage 2009-2012 au comité exécutif de la FIG et aux fédérations membres, pour une application au 1<sup>er</sup> janvier 2009.

Le code de pointage a pris en compte les suggestions faites par :

- a. Les comités techniques de gymnastique aérobic des Unions continentales membres de la FIG
- b. Les fédérations membres
- c. IAF/ANAC
- d. Les experts internationaux et le groupe de travail des experts FIG en gymnastique aérobic
- e. Les athlètes représentant la gymnastique aérobic
- f. Le comité technique FIG de la gymnastique aérobic

Les changements les plus importants apparaissent dans :

Les contenus artistiques du code de pointage et la réécriture de l'Annexe 1

Les rôles, responsabilités et droits du jury supérieur, du juge arbitre, des juges de difficultés et des juges ont été clarifiés et approuvés par le comité exécutif FIG, en mai 2007

Une notation de l'exécution simplifiée avec des exemples précis de déductions (cf annexe II)

Une description écrite des éléments revue et corrigée

Les exigences minimales pour chaque élément clarifiés et certaines valeurs réajustées

Pour les catégories IW et IM : modification de la longueur de l'exercice (1'30) et de son contenu (10 éléments)

La surface de compétition : 7m x 7m pour les individuels et 10m x 10m pour les duos, trios et groupes

Les éléments interdits dans les porters ont été clarifiés

Je souhaite remercier particulièrement le comité technique de gymnastique aérobic pour leur travail incessant dans la création de ce nouveau code de pointage et leur engagement à défendre la discipline, je souhaite aussi remercier Monsieur N.Vieru (ROU) pour ses recommandations, ses conseils et son aide durant ces deux derniers cycles.



## REMERCIEMENTS

*Tous les membres du Comité Technique FIG de Gymnastique Aérobic qui ont contribué à la révision de ce code de pointage.*

<b>John Atkinson</b>	<b>Président</b>	<b>GBR</b>
<b>Hans van der Krogt</b>	<b>Secrétaire</b>	<b>NED</b>
<b>Maria Mineva</b>	<b>Vice président</b>	<b>BUL</b>
<b>Sergio Garcia</b>	<b>Vice président</b>	<b>ESP</b>
<b>Tammy Yagi Kitagawa</b>	<b>Membre</b>	<b>JPN</b>
<b>Maria Fumea</b>	<b>Membre</b>	<b>ROM</b>
<b>Mireille Ganzin</b>	<b>Membre</b>	<b>FRA</b>

*Le Comité Technique de Gymnastique Aérobic souhaite remercier le Dr P.Wade (GBR) et Tonya Case (USA), président et vice président du comité technique de gymnastique acrobatique, Fernando Leon (COL ANAC), membre coopté du comité technique FIG de gymnastique aérobic et les personnes suivantes pour leur contribution :*

<i>Dessins :</i>	<b>Elene Krioutchek</b>	<b>RUS</b>
	<b>Gérald Bidault</b>	<b>FRA</b>
	<b>Marina Aagaard Salminen</b>	<b>DEN</b>

### Copyright de la FIG

**Ce code inclut des annexes ou des parties qui ne peuvent être copiées ou traduites sans une autorisation écrite de la FIG.**

# TABLE DES MATIÈRES

## CHAPITRE 1

### INFORMATIONS GENERALES

<b>1.1 GYMNASTIQUE AEROBIC</b>	<b>10</b>	<b>1.9 Installations</b>	<b>12</b>
Définition	10	A. Aire d'entraînement	12
		B. Aire d'attente	12
			12
<b>1.2 Le code de pointage</b>	<b>10</b>	<b>1.10 Emblème national – Logo publicitaire</b>	
A. Le But général	10		
B. Les juges	10		
C. Le jury supérieur	10		
<b>1.3 Compétitions</b>	<b>11</b>	<b>1.11 Podium et aire de compétition</b>	<b>13</b>
Statuts	11	A. Podium	13
		B. Praticable et aire de compétition	13
		C. Disposition du jury	13
		D. Restrictions	13
<b>1.4 Programme de compétition</b>	<b>11</b>	<b>1.12 Accompagnement musical</b>	<b>14</b>
A. Périodes	11	A. Equipement	14
B. Horaires de compétition	11	B. Enregistrement	14
		C. Qualité	14
		D. Droits d'auteur	14
<b>1.5 Procédures d'inscription pour les championnats du Monde</b>	<b>11</b>	<b>1.13 Résultats</b>	<b>14</b>
		A. Affichage et distribution des résultats	
		B. Réclamations	14
		C. Résultats définitifs	14
<b>1.6 Modifications des noms</b>	<b>11</b>		
<b>1.7 Qualifications et finales</b>	<b>11</b>	<b>1.14 Récompenses</b>	<b>14</b>
A. Nombre de participants aux tours de qualification	11	A. Cérémonies	14
B. Nombre de participants aux finales	11	B. Récompenses	14
C. Règles des ex-aequos	11		
D. Classement par équipe	11		
<b>1.8 Ordre de passage</b>	<b>12</b>		
A. Tirage au sort	12		
B. Forfait	12		

## CHAPITRE 2

### CHAMPIONNATS DU MONDE DE GYMNASTIQUE AEROBIC

---

<b>2.1 Catégories</b>	<b>15</b>	<b>2.3 Code vestimentaire</b>	<b>16</b>
A. Nombre de catégories	15	A. Profil	16
B. Nombre de compétiteurs	15	B. Tenue de compétition	16
		C. Uniforme	16
<b>2.2 Critères de participation</b>	<b>15</b>		
A. Droits généraux	15		
B. Age	15		
C. Nationalité	15		

## CHAPITRE 3

### COMPOSITION DES ROUTINES

---

<b>3.1 Exigences spécifiques</b>	<b>17</b>	<b>3.5 Eléments de difficulté</b>	<b>18</b>
A. Artistique	17		
B. Exécution	17		
C. Difficulté	17		
<b>3.2 Contenu de l'exercice</b>	<b>17</b>	<b>3.6 Grille des éléments et valeurs</b>	<b>18</b>
		A. Structure	18
		B. Eléments de difficulté non listés dans les grilles	18
		C. Eléments nouveaux	18
<b>3.3 Durée</b>	<b>17</b>		
<b>3.4 Musique</b>	<b>17</b>		

## CHAPITRE 4

### JUGEMENT

---

<b>4.1</b>	<b>Composition des jurys</b>	<b>18</b>	C	<u>Difficulté</u>	24
	A. Jury supérieur	18		Fonction	24
	B. Panel des juges	18		Critère	24
				Notation	26
<b>4.2</b>	<b>Fonctions et critères des jurys</b>	<b>18</b>	D	<u>Juges de ligne</u>	26
	4.2.1 Jury supérieur	18			
	4.2.2 Panel des juges	21	E	<u>Juge arbitre</u>	26
	<u>A.Artistique</u>	22			
	A.1 Composition de la chorégraphie	22			
	A.2 Contenu aérobic	23			
	A.3 Présentation et musicalité	23			
	<u>B.Exécution</u>	23			
	1 Habilité technique	23			
	a) Forme, posture et alignement	23			
	b) Précision	23			
	c) Force, puissance, endurance musculaire	24			
	2 Synchronisation (MP – TR - GR)	24			

## CHAPITRE 5

### NOTATION

---

<b>5.1 Principes généraux</b>	<b>30</b>	<b>5.2 Schéma de notation</b>	<b>31</b>
Note en artistique	30	A. Additions	31
Note en exécution	30	B. Déductions	31
Ecart maximum autorisé en artistique et en exécution	30	C. Système de notation	31
Note de difficulté		D. Exemple de notation	31
Score total	30		
Score final	30		
Ecart maximum entre les notes extrêmes	30		
Réclamations	30		

## CHAPITRE 6

### ELEMENTS INTERDITS ET SANCTIONS DISCIPLINAIRES

---

<b>6.1 Eléments interdits</b>	<b>32</b>	<b>6.2 Sanctions disciplinaires</b>	<b>32</b>
		A. Avertissements	32
		B. Disqualification	32

## CHAPITRE 7

### CIRCONSTANCES EXTRAORDINAIRES

---

Circonstances extraordinaires	32
-------------------------------	----



**ANNEXE I**

**GUIDE DU JUGEMENT EN ARTISTIQUE**

**ANNEXE II**

**GUIDE DU JUGEMENT EN EXECUTION ET EN DIFFICULTE**

**ANNEXE III**

**GRILLES DES DIFFICULTES / FAMILLE D'ELEMENTS ET VALEURS**

Groupe A – Force dynamique

Groupe B – Force statique

Groupe C – Sauts

Groupe D – Equilibre et souplesse

**ANNEXE IV**

**ECRITURE SYMBOLIQUE**

**ANNEXE V**

**COMPETITION INTERNATIONALE PAR GROUPE D'ÂGE**

## **1.1 GYMNASTIQUE AEROBIC**

### **DEFINITION DE LA GYMNASTIQUE AEROBIC**

La gymnastique aérobic est la capacité à exécuter des enchaînements de mouvements continus, complexes et d'intensité élevée, en musique, issus des exercices d'aérobic traditionnel : l'exercice doit démontrer des mouvements continus de souplesse, de force et l'utilisation des sept pas de base, avec une exécution parfaite des éléments de difficulté.

### **DEFINITION DES MOUVEMENTS DE BASE AEROBIC**

Combinaisons de pas de base d'aérobic avec des mouvements de bras : tous sont exécutés en musique afin de créer des séquences dynamiques, rythmées, et continues de mouvements de basse et de haute intensité.

Les exercices doivent démontrer un niveau élevé d'intensité

## **1.2 LE CODE DE POINTAGE**

### **A. BUT GENERAL**

Le code de pointage fournit les moyens de garantir l'évaluation la plus objective des exercices en Gymnastique Aérobic au niveau international.

### **B. JUGES (voir aussi 4.2.1)**

Les juges doivent rester étroitement impliqués dans la discipline Gymnastique Aérobic et doivent continuer à parfaire leur connaissance pratique. Les pré-requis de base pour les juges sont :

- Une excellente connaissance du code de pointage FIG
- Une excellente connaissance des Règlements Techniques de la FIG
- Une excellente connaissance des nouveaux éléments de difficulté

Les pré-requis pour juger lors des compétitions officielles de la FIG sont :

- Être titulaire du Brevet FIG du cycle en cours
- Avoir jugé avec succès des compétitions nationales, des compétitions entre nations, des compétitions internationales
- Être classé sur la liste des Juges Internationaux de la FIG
- Posséder une excellente connaissance de la Gymnastique Aérobic et démontrer un jugement impartial.

Tous les membres du Jury doivent :

- Assister à toutes les réunions, briefings et débriefings
- Être présents sur les lieux de compétition à l'horaire prévu par le programme
- Assister à la séance d'orientation

Pendant la compétition, chaque juge est tenu de :

- Rester à la place qui lui a été assignée
- N'avoir aucun contact avec d'autres personnes
- Ne pas s'entretenir avec des entraîneurs, compétiteurs ou autres juges
- Porter la tenue vestimentaire réglementaire

(Femme : tailleur bleu marine avec jupe ou pantalon et chemisier blanc)

(Homme : veste bleue marine, pantalon gris, chemise de couleur claire et cravate).

### **C. JURY SUPERIEUR (voir aussi 4.2.1)**

Le Jury Supérieur est responsable du contrôle du travail des juges et du juge arbitre conformément aux règlements et il est le garant de la publication correcte des notes finales. Il enregistre les écarts de notes entre les juges.

En cas d'écarts fréquents, le Jury Supérieur a le droit d'émettre un avertissement et de remplacer un juge.

Les violations des directives du Jury Supérieur, du juge arbitre et du code peuvent entraîner des sanctions, prises par le président du Comité FIG de Gymnastique Aérobic.

Sont considérées comme violations du code :

- Transgresser délibérément le Code de Pointage
- Avantager ou désavantager intentionnellement un ou plusieurs compétiteurs.
- Ne pas respecter des directives du Comité Technique FIG de Gymnastique Aérobic, du Jury Supérieur ou du Juge Arbitre
- Attribuer à plusieurs reprises des notes trop hautes ou trop basses
- Ne pas adhérer aux directives d'ordre et de discipline
- Ne pas participer aux réunions de juges
- Une tenue vestimentaire incorrecte

Les sanctions suivantes peuvent être prononcées par le Jury Supérieur ou par le Juge Arbitre :

- Avertissement oral ou écrit
- Exclusion de la compétition en cours

Les sanctions suivantes peuvent être prises par le Comité Technique de Gymnastique Aérobic :

- Exclusion du juge des compétitions internationales pour une durée déterminée
- Déclassement de la catégorie du brevet
- Retrait du brevet
- Suspension pour une durée déterminée des juges de la fédération concernée  
(voir les Règlements des juges)

## **1.3 COMPETITIONS**

### **STATUTS**

La compétition officielle de Gymnastique Aérobic FIG est le Championnat du Monde de Gymnastique Aérobic.

## **1.4 PROGRAMME DE COMPETITION**

### **A. FREQUENCE**

Les Championnats du Monde de Gymnastique Aérobic sont organisés tous les deux ans, les années paires.

### **B. PROGRAMME DES COMPETITIONS**

Les Championnats du Monde de Gymnastique Aérobic sont généralement organisés de la façon suivante (*voir les Règlements Techniques FIG, section 6 art 3.1*)

#### **Exemples :**

**1<sup>er</sup> Jour** : Qualifications Individuels Hommes / Mixtes Paires / Groupes

**2<sup>me</sup> Jour** : Qualifications Individuelles Femmes / Trios

**3<sup>me</sup> jour** : Finales IM/MP – GR – IW/TR

**OU**

**1<sup>er</sup> jour** : Qualifications et finales IM/MP

**2<sup>me</sup> jour** : Qualifications et finales IW/TR

**3<sup>me</sup> jour** : Qualifications et finales GR

Les compétitions ne doivent pas débuter avant 10h00 ni terminer après 23.00 heures.

*L'horaire des compétitions doit être approuvé par le Comité Technique de Gymnastique Aérobic et publié dans le plan de travail*

## **1.5 PROCEDURE DE PARTICIPATION AUX CHAMPIONNATS DU MONDE**

*Voir RT et item 2.2. du Chapitre 2 de ce code de pointage.*

### **1.6 CHANGEMENT DE COMPETITEUR** (*Voir RT 4.2*)

Normalement, aucun changement n'est accepté après les inscriptions nominatives. Quand il y a de sérieuses raisons médicales, des exceptions peuvent être faites jusqu'à 24 heures avant la compétition.

La décision doit être prise par le représentant officiel de la commission médicale FIG. La requête doit être faite par écrit et accompagnée par un certificat médical rédigé en anglais.

## **1.7 QUALIFICATIONS ET FINALES**

### **A. NOMBRE DE PARTICIPANTS AUX QUALIFICATIONS**

Le nombre maximum de participants pour les qualifications est de 2 par catégorie et par nation. (*Voir Règlements Techniques, section 6 - 3.2b*)

### **B. NOMBRE DE PARTICIPANTS EN FINALES**

Un maximum de 8 Individuels Hommes et Femmes, Mixtes Paires, Trios et Groupes (maximum deux par catégorie par nation) peuvent participer aux finales. (*Voir RT, section 6 - 3.2c*)

### **C. REGLES DES EX-AEQUOS**

*(Voir RT, section 6 - 3.3)*

En cas d'égalité du score, quelle que soit la place, le classement sera donné d'après les critères ci-dessous et dans l'ordre suivant :

- La plus haute note en Exécution
- La plus haute note en Artistique
- La plus haute note en Difficulté
- Toutes les notes d'Exécution sont prises en considération (sans retirer la note la plus haute et la note la plus basse)
- Les trois notes d'Exécution sont prises en considération
- Les deux notes d'Exécution sont prises en considération, etc
- La plus haute note d'exécution est prise en considération etc,
- Même procédure pour les notes d'Artistique et de Difficulté

## **D. CLASSEMENT PAR EQUIPE**

*(Voir RT, section 6 - 3.2 d)*

### **1.8 ORDRE DE PASSAGE**

#### **A. PROCEDURE POUR LE TIRAGE AU SORT**

*(Voir Règlements Techniques section 1 Art 4.4)*

Un tirage au sort décidera de l'ordre de passage des participants pour les qualifications et les finales. Le tirage au sort aura lieu en présence du Président du Comité Technique de Gymnastique Aérobic ou d'un membre désigné du CT de Gymnastique Aérobic.

1. Le tirage au sort aura lieu dans un délai de deux semaines après la date limite d'inscription définitive
2. Les fédérations seront informées au moins un mois à l'avance par le Secrétaire Général de la date et du lieu du tirage au sort et pourront être présentes.
3. Les médias seront informés et autorisés à envoyer des représentants ainsi que les autorités locales où se déroule le tirage au sort.
4. Le tirage au sort sera réalisé par une personne "neutre" ou par ordinateur.
5. Le tirage au sort décidera l'ordre de passage de chaque équipe ou gymnaste et déterminera l'ordre dans lequel l'équipe ou le gymnaste débutera la compétition.

#### **B. FORFAIT**

Si un compétiteur ne se présente pas sur l'aire de compétition dans les 20 secondes après avoir été appelé, une déduction de 0.5 point sera appliquée par le Juge Arbitre. Si un compétiteur ne se présente pas dans les 60 secondes après avoir été appelé, il sera déclaré « forfait ». À l'annonce de ce forfait, le compétiteur perd ses droits de participation pour la catégorie en question. POUR LES CIRCONSTANCES EXTRAORDINAIRES SE RÉFÉRER AU CHAPITRE 7.

### **1.9 INSTALLATIONS**

#### **A. AIRE D'ENTRAÎNEMENT**

Une salle d'entraînement est mise à la disposition des compétiteurs 2 jours avant le début de la compétition. Elle est équipée d'un système de son approprié et d'un praticable de compétition standard. L'accès au praticable est réglé conformément à un horaire de rotation établi par les organisateurs et approuvé par le Comité Technique de Gymnastique Aérobic.

## **B. AIRE D'ATTENTE**

Une aire désignée, reliée au podium, est utilisée comme aire d'attente. Elle est réservée aux deux compétiteurs suivants ainsi qu'à leur(s) entraîneur(s). L'aire d'attente est interdite à l'usage de toute autre personne.

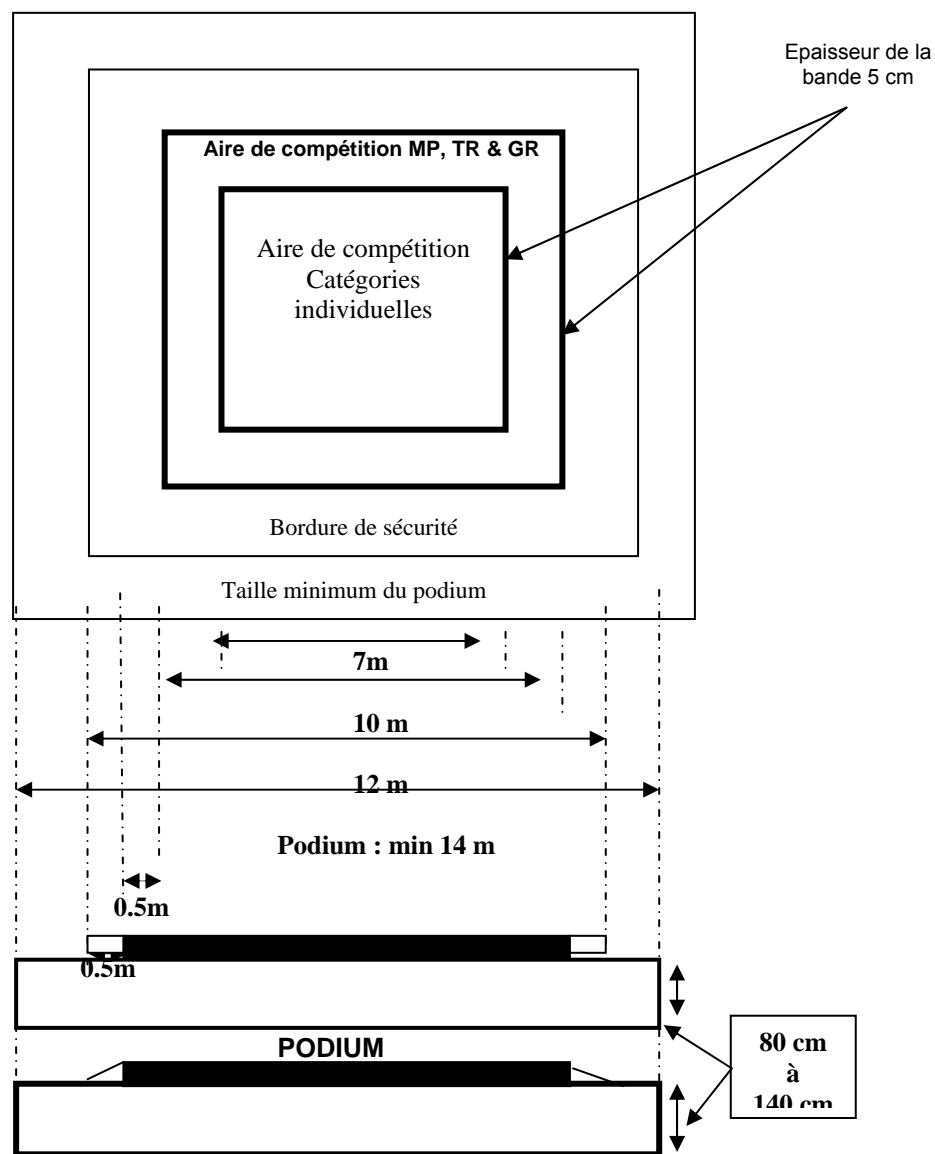
### **1.10 EMBLEME NATIONAL – LOGO PUBLICITAIRE**

1. Le gymnaste doit porter l'identification ou l'emblème de sa nation sur sa tenue de compétition conformément aux règlements FIG les plus récents.

2. Le gymnaste ne peut porter que les logos publicitaires et les logos des sponsors qui sont autorisés par les règlements FIG les plus récents  
REGLEMENTS POUR LA PUBLICITÉ SUR LES TENUES DE COMPETITION,  
LES HALLS DE COMPETITION – LES AGRES. FIG 2004

Les pénalités pour infractions aux règlements énoncés ci-dessus sont de 0.2 point chaque fois

## 1.11 PODIUM ET AIRE DE COMPETITION



## A. PODIUM

Le podium sur lequel se déroule la compétition est surélevé du sol de 80 cm à 140 cm et est fermé à l'arrière-plan. Le podium a une surface minimale de 14 m x 14m.

## B. PRATICABLE DE COMPETITION ET AIRE DE COMPETITION

Le praticable de compétition est de 12m x 12m. Il présente une aire de compétition clairement définie de 7m x 7 m pour les Individuels, Mixtes Paires et Trios, et de 10 m x 10 m pour les Groupes. La ligne de délimitation doit être noire et de 5 cm de large. Cette ligne noire fait partie intégrante de la surface de compétition.

Le praticable de compétition doit être conforme aux normes des agrès FIG et doit avoir été approuvé par la FIG. Seuls les praticables ayant obtenu le certificat FIG peuvent être utilisés pour les compétitions.

Judges Panel A									
Art	Exe	Art	Exe	Diff	Diff	Art	Exe	Art	Exe
1	5	2	6	9	10	3	7	4	8

Judges Panel B									
Art	Exe	Art	Exe	Diff	Diff	Art	Exe	Art	Exe
1	5	2	6	9	10	3	7	4	8

SJ		Judges Panel A			Superior Jury				Judges Panel B		Jury of Appeal		
Administ	Time	Chair of	SJ	Ass	Pres.	SJ	SJ	SJ	Chair of	Time	M	Pres.	M
ration	Judge	Judges	Art	SJ	of	Dif 1	Dif 2	Exe	Judges	Judge			
		Panel			SJ				Panel				

## C. DISPOSITION DU JURY

Les Juges en Artistique, en Exécution et en Difficulté sont assis directement en face du podium. Les Juges de lignes sont assis en diagonale, dans les coins. Le Jury Supérieur, le Juge Arbitre et le Juge de temps sont assis sur une estrade derrière les Juges en Artistique, en Exécution et de Difficulté.

**Sigles :** Jury supérieur(SJ) - Président (Pres) – Membre (M) – Artistique (Art) – Execution (Exe) – Difficulté (Dif)

## **D. RESTRICTIONS**

Les compétiteurs, les entraîneurs et toutes les personnes non- autorisés ne doivent pas pénétrer dans l'aire d'attente durant la compétition sauf lorsque qu'ils sont appelés par un officiel du Comité Organisateur ou de la FIG.

Les entraîneurs doivent rester dans l'aire d'attente lorsque leurs compétiteurs concourent. Les entraîneurs et les compétiteurs, ainsi que toutes les personnes non-autorisées, ne peuvent pas pénétrer dans l'aire de Jugement. Le non- respect de cette restriction peut entraîner la disqualification du compétiteur par le Juge Arbitre.

## **1.12 ACCOMPAGNEMENT MUSICAL**

### **A. EQUIPEMENT**

La qualité de l'équipement sonore doit être conforme aux normes professionnelles et doit inclure, en plus de l'équipement standard, des haut-parleurs séparés pour les compétiteurs. Un magnétophone à cassettes audio ainsi qu'un lecteur de disques compacts.

### **B. ENREGISTREMENT**

Un ou plusieurs morceaux peuvent être mixés. Les musiques originales et les effets sonores sont autorisés. La musique doit être enregistrée au tout début de la face A d'une cassette normale ou d'un CD. L'enregistrement sur bobine n'est pas autorisé.

Deux copies doivent être apportées en compétition et doivent être clairement identifiées avec le nom du compétiteur, la nation et la catégorie.

### **C. QUALITE**

L'enregistrement doit respecter les normes professionnelles de reproduction.

### **D. DROITS D'AUTEUR**

La FIG et le Comité d'Organisation ne peuvent pas garantir la diffusion de la musique choisie pour une routine.

En même temps que l'inscription nominative, une liste de toutes les musiques, titre(s), artiste(s) et compositeur(s) devra être adressée au Comité d'Organisation et, pour les Championnats du Monde, au secrétariat de la FIG.

## **1.13 RESULTATS**

### **A. ANNONCE ET AFFICHAGE DES NOTES ET DES RESULTATS**

*Les notes données par chaque juge à chaque compétiteur ainsi que les notes finales doivent être présentées au public. Après le tour des qualifications, chaque fédération participante recevra une copie complète des résultats. Ils doivent, dans tous les cas, montrés la note attribuée par chaque juge.*

*À la fin de la compétition, un palmarès complet des résultats détaillés sera remis à chaque fédération participante.*

### **B. RECLAMATIONS**

Aucune réclamation n'est autorisée que ce soit sur les notes ou les résultats. (Pour les circonstances extraordinaires, voir chapitre 7).

### **C. RESULTATS DES FINALES**

Pour chaque finale, il n'y a pas de score reporté. Le classement est déterminé par le résultat obtenu en finale. En cas d'égalité, quelle que soit la place, l'égalité sera tranchée par les critères suivants, dans l'ordre ci-dessous :

- La plus haute note en Exécution
- La plus haute note en Artistique
- La plus haute note en Difficulté ;
- Toutes les notes en Exécution sont prises en considération (sans retirer la note la plus haute et la note la plus basse) ;
- Les trois notes en Exécution sont prises en considération ;
- Les deux notes en Exécution sont prises en considération ; etc.  
La plus haute note d'exécution est prise en considération etc,
- Même procédure pour les notes en Artistique puis de Difficulté

## **1.14 RECOMPENSES** (Voir RT et Statuts FIG Art 10.2 - 10.3)

### **A. CEREMONIES**

Voir la réglementation spéciale concernant les cérémonies protocolaires de la FIG. L'organisation détaillée doit être approuvée par le représentant officiel de la FIG.

### **B. RECOMPENSES**

Des trophées sont remis aux vainqueurs de chaque catégorie et des médailles aux trois premières places. Des diplômes sont remis à chaque finaliste. Un certificat de participation est remis à tous les compétiteurs et à tous les officiels

**2.1 CATEGORIES****A. NOMBRE DE CATEGORIES**

Les Championnats du monde de Gymnastique Aérobic comprennent les 5 catégories suivantes:

Individuelles Femmes



Individuels Hommes



Mixtes Paires



Trios



Groupes

**B. NOMBRE DE COMPETITEURS**

Le nombre et le sexe des compétiteurs de chaque catégorie sont :

Individuelle Femme	1 compétitrice féminine
Individuel Homme	1 compétiteur masculin
Couple mixte féminine	1 compétiteur masculin et une compétitrice
Trio	3 compétiteurs (masculin, féminin, ou mixte)
Groupes	6 compétiteurs (masculin, féminin, ou mixte)

**2.2 CRITERES DE PARTICIPATION****A. DROITS GENERAUX**

Les Championnats du monde de Gymnastique Aérobic sont ouverts aux compétiteurs, qui :

- ont été inscrits par leur fédération nationale, affiliée à la FIG
- répondent aux exigences des Statuts et des Règlements techniques de la FIG

**B. AGE** (voir R.T. FIG section 1, Art Reg 5.2)

Pour les compétitions officielles Seniors de la FIG, le compétiteur doit, l'année de la compétition, avoir l'âge de compétition suivant : 18 ans

**C. NATIONALITE** (voir R.T. FIG section 1, Art Reg 5.3)

Les compétiteurs et les juges qui changent de nationalité doivent suivre les directives de la Charte Olympique et des Statuts de la FIG.

Les changements de nationalité sont traités par le Comité Exécutif de la FIG.

## 2.3 TENUE VESTIMENTAIRE

La tenue de compétition doit démontrer le profil sportif d'une discipline de gymnastique. Une tenue de théâtre, de music-hall ou de cirque n'est pas autorisée.

### A. GENERALITÉS (-0,2 point pour chaque critère différent, tenue incorrecte)

L'impression générale est dominée par une apparence nette et sportive.

1. Les cheveux doivent être attachés ou fixés.
2. Les compétiteurs doivent porter des chaussures d'aérobic et des chaussettes de couleurs blanches pouvant être vues par tous les juges
3. Le maquillage doit être seulement utilisé par les femmes et avec parcimonie.
4. Toute décoration ajoutée à la tenue de compétition n'est pas autorisée.
5. Les bandages de couleur chair sont autorisés.
6. Les bijoux sont interdits.
7. La tenue de compétition doit rester bien en place durant la performance
8. Les sous-vêtements ne doivent pas être montrés
9. Un écusson d'identification nationale ou emblème doit être porté (voir les règlements techniques)

### B. TENUE DE COMPETITION (-2,0 point pour tenue non réglementaire)

1. La tenue réglementaire d'aérobic est en tissu non transparent
2. La tenue des femmes peut être avec ou sans manches longues. Les manches longues se terminent au poignet.
3. Les léotards doivent être dessinés en accord avec l'introduction écrite 2.3
4. Tenue pour les hommes : seuls les exemples acceptables pour les hommes sont permis (voir ci-contre)
5. Une tenue représentant un thème sur la guerre, la violence ou la religion est interdite.
6. Les peintures sur le corps ne sont pas permises

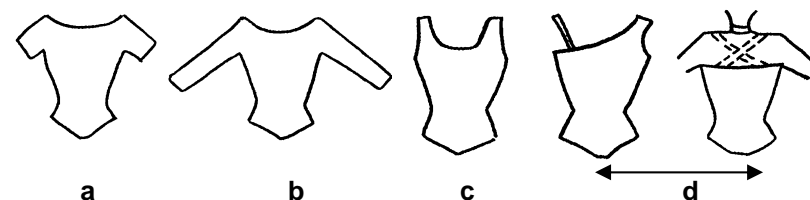
### TENUE DE COMPETITION DES FEMMES

Les femmes doivent porter un justaucorps d'une pièce et des collants transparents ou de couleur chair ou un « académique » (un justaucorps avec collant de même couleur indissocié)

L'encolure du justaucorps doit être convenable (pas au-delà de la moitié du sternum pour le devant et pas plus bas que la ligne inférieure des omoplates pour le dos).

L'échancrure du justaucorps ne doit pas monter plus haut que la taille et la couture extérieure doit passer sur la crête iliaque. Le justaucorps doit couvrir complètement l'entrejambe.

### Exemples acceptables pour les Femmes



Les exemples démontrés de "a à c" peuvent être identiques devant et derrière. L'exemple "d" est un même justaucorps montrant le devant et le dos.

### TENUE DES HOMMES

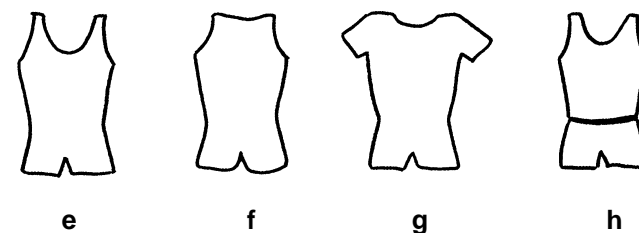
Les hommes doivent porter un combi-short ou un léotard et un short court ou cuissard.

La tenue ne présente aucune échancrure, ni à l'avant ni à l'arrière.

La coupe de l'emmanchure ne doit pas être plus basse que la ligne inférieure des omoplates.

Les **PAILLETES** pour les tenues des hommes ne sont pas autorisés (tenue incorrecte : -0,20 pt)

### Exemples acceptables pour les hommes



Les exemples démontrés "e à h" représentent la même tenue, devant et derrière.

### C. UNIFORME (Avertissement)

Lors des cérémonies d'ouverture et de clôture, tous les compétiteurs doivent porter le survêtement officiel de leur nation.

Les compétiteurs doivent être en tenue de compétition lors des cérémonies de remise de médailles.



### **3.1 EXIGENCES SPECIALES**

#### **A. ARTISTIQUE**

Pour répondre aux exigences artistiques, la routine et sa chorégraphie doivent démontrer de la créativité et un contenu sportif spécifique. Il devrait aussi être montré une variété de mouvements et un haut niveau de corrélation entre la musique, les mouvements et l'expression des compétiteurs.

Des thèmes exprimant la violence, la religion, le racisme et des connotations sexuelles ne sont pas conformes à l'idéal Olympique et au code d'éthique de la FIG.

Les Mixtes Paires, les Trios et les Groupes doivent présenter trois porters, incluant les mouvements du début et de fin.

#### **B. EXECUTION**

Tous les mouvements doivent être réalisés avec une exécution parfaite.

#### **C. DIFFICULTES**

*Pour les individuels, Mixtes Paires, Trios et Groupes :*

L'exercice doit démontrer un équilibre entre les éléments aériens, le travail debout et le travail au sol :

Un maximum de 12 éléments de difficulté (MP, TR, GR) ou 10 éléments (IM, IW) doit être présenté par chaque compétiteur. Parmi ces 12 ou 10 éléments choisis, 2 éléments peuvent être combinés, du même groupe ou de groupes différents, ou de familles différentes

Un élément ne répondant pas aux exigences minimales est quand même comptabilisé dans les 12 ou 10 éléments et recevra une valeur de 0.0 pt et ne comptera pas pour le groupe d'éléments.

- Pour recevoir une valeur de difficulté dans chaque groupe, tous les compétiteurs doivent exécuter un élément de chaque groupe sans combinaison.
- La note de difficulté est la valeur totale des 12 (MP, TR, GR) ou 10 (IM, IW) premiers éléments exécutés, plus la valeur de toutes les combinaisons.
- Tous les éléments exécutés doivent appartenir à des familles différentes.
- Un maximum de 6 éléments (MP, TR, GR) ou un maximum de 5 éléments (IM, IW) au sol sont autorisés, incluant les éléments en réception en grand écart et en réception pompe.

- 2 éléments maximum du Groupe C sont autorisés en réception en pompe et 2 éléments maximum du Groupe C sont autorisés en réception grand écart.

*Pour les Mixtes Paires et les Trios :*

- Pour recevoir une valeur de difficulté, tous les compétiteurs doivent exécuter le même élément simultanément ou consécutivement, dans une direction identique ou différente (sauf pour les porters).

*Pour les Groupes :*

- Au moins un élément de chaque groupe des éléments répertoriés.
- Pour que les éléments des 4 groupes reçoivent une valeur de difficulté, tous les compétiteurs doivent exécuter le même élément simultanément ou consécutivement, dans une direction identique ou différente (excepté dans un porter).
- Pour que les autres éléments reçoivent une valeur de difficulté, les compétiteurs ont la possibilité de présenter deux éléments différents, simultanément ou consécutivement. Pour ces deux éléments différents, les compétiteurs peuvent travailler par groupes (1-5, 2-4, 3-3).

### **3.2 CONTENU DE L'EXERCICE**

La routine doit montrer un équilibre entre les mouvements de base aérobic (combinaison de mouvements de haute et basse intensité) et les éléments de difficulté.

Les mouvements des bras et des jambes doivent être forts, avec des formes définies. Il est essentiel de démontrer un bon équilibre dans l'utilisation de tout l'espace, la surface au sol et les mouvements aériens.

### **3.3 DUREE**

La durée de l'exercice est égale à 1 minute 45 secondes pour les MP, TR et GR, avec une tolérance de plus ou moins 5 secondes et 1 minute 30 pour les IM et IW avec une tolérance de plus ou moins 5 secondes

### **3.4 MUSIQUE**

L'exercice doit être effectué en totalité en musique.

Tous les styles adaptés pour la Gymnastique Aérobic peuvent être utilisés. Voir *Annexe I, Guide du jugement en artistique, page 18-21*

### **3.5 ELEMENTS DE DIFFICULTE**

La routine **doit inclure** un élément **au minimum** de chacun des groupes suivants :

<i>GROUPE A</i>	<i>Force dynamique</i>
<i>GROUPE B</i>	<i>Force statique</i>
<i>GROUPE C</i>	<i>Sauts</i>
<i>GROUPE D</i>	<i>Equilibre et Souplesse</i>

Un maximum de 12 éléments de difficulté (MP, TR, GR) ou 10 éléments (IM, IW) sont autorisés.

Les éléments de difficulté sont optionnels ; cependant, lors d'événements internationaux (Seniors) les éléments de valeur de 0.1 et 0.2 ne seront pas considérés comme des éléments de difficulté.

### **3.6 REPERTOIRE D'ELEMENTS & VALEURS (VOIR ANNEXE III)**

#### **A. STRUCTURE**

Le répertoire des éléments (voir Annexe III) est subdivisé en 4 groupes d'éléments. Le niveau de difficulté est gradué de 0.1 to 1.0 point.

### **B. ELEMENTS DE DIFFICULTE NON REPERTORIES DANS L'APPENDIX III, GRILLE DES ELEMENTS & VALEURS**

Les juges de Difficulté peuvent évaluer des éléments de difficulté non répertoriés dans l'Annexe III, Grille des éléments & Valeurs, en attribuant, de visu, une valeur limitée à 0.3 point.

#### **C. NOUVEAUX ELEMENTS DE DIFFICULTE**

La classification des nouveaux éléments de difficulté peut SEULEMENT être faite que par le Comité Technique de Gymnastique Aérobic qui les évaluera une fois par an. Un courrier accompagné d'une vidéo doit être envoyé au Secrétariat de la FIG avant le 31 janvier.

Les éléments soumis à évaluation doivent être filmés sous deux angles différents, (face et profil). Ils doivent répondre aux exigences minimales requises et être exécutés sur une surface de compétition ou un tapis de réception d'une hauteur maximale de 15 cm. Si les exigences mentionnées ci-dessus ne sont pas respectées, le Comité Technique de Gymnastique Aérobic refusera de classer ces éléments de difficulté.

La fédération ayant soumis une demande d'évaluation d'un élément nouveau recevra une réponse écrite avant le 30 mars.

Le Secrétariat de la FIG publiera une fois par an la mise à jour du Répertoire d'éléments et valeurs.

---

## **CHAPITRE 4**

### **4.1 COMPOSITION DES JURYS**

#### **A. JURY SUPERIEUR**

Le président les membres du Comité Technique de Gymnastique Aérobic.

#### **B. PANELS DE JUGES POUR LES CHAMPIONNATS MONDIAUX, CONTINENTAUX, JEUX MONDIAUX ET SÉRIES MONDIALES**

Juges en Artistique	4	Juges No	1-4
Juges en Exécution	4	Juges No	5-8
Juges de Difficulté	2	Juges No	9-10
Juges de Ligne	2	Juges No	11-12
Juge de Temps (Chronométrateur)	1	Juge No	13
Juge Arbitre	1	Juge No	14

Total: 14

## **JUGEMENT**

### **4.2 FONCTIONS ET CRITERES DES JURYS**

#### **4.2.1 JURY SUPERIEUR**

1. Superviser la compétition et traiter les violations du règlement de discipline ou des circonstances extraordinaires affectant le déroulement de la compétition.
2. Prendre les mesures nécessaires en cas d'erreur grave d'évaluation commise par un ou plusieurs juges.
3. Vérifier constamment les notes attribuées par les juges et donner un avertissement à celui dont le travail ne serait pas satisfaisant ou qui ferait preuve de partialité.
4. Remplacer le juge dont le travail demeurerait insatisfaisant malgré l'avertissement

**COMPOSITION DU JURY SUPERIEUR :**

- Président de la commission technique
- Un assistant technique au jury supérieur (juge désigné)
- Un assistant administratif au jury supérieur
- 2 jurys supérieurs en difficulté \*
- 1 jury supérieur en exécution \*
- 1 jury supérieur en artistique \*

*Le jury supérieur sera constitué des membres intervenant lors du cours intercontinental, durant tout le cycle ou seront nommés par le Président de la commission technique.*

\* Chaque jury doit donner une note qui servira de référence lors de l'analyse post-compétition. (Un certain nombre d'exercices tirés au sort seront examinés par les juges de la commission technique durant les 2 jours suivant la compétition. Les résultats seront comparés avec les scores des juges « expert ».)

<b>Le président du jury supérieur DOIT :</b>	<b>Moyens d'intervention :</b>
<b>Contrôler tous les scores</b> et les déviations autorisées entre les notes (tolérées ou non)	Approuve et conseille l'action des membres du jury supérieur
<b>Contrôler tous les scores et prendre les décisions appropriées en cas de jugement partial.</b> L' impartialité pourra être démontrée durant ou après la compétition par analyse. Il y a impartialité : pour un score trop élevé pour sa propre fédération ou trop bas pour un concurrent d'une autre fédération pour des fautes non pénalisées dans le cas de scores permettant de changer le classement	Durant la compétition : Donne un avertissement oral et peut dans un second temps, remplacer un juge et donner un avertissement écrit.  Après la compétition : l'évaluation faite après la compétition et démontrant des déviations pourra conduire à des lettres d'avertissement ou des sanctions, envoyées aux fédérations jusqu'à 6 mois après la « dite » compétition.
<b>Arbitrer</b> quand un membre du supérieur jury, le juge arbitre et les juges de difficultés ne peuvent prendre une décision	Avoir recours à IRCOS ou à la vidéo si nécessaire et prendre une décision finale après consultation des membres du jury supérieur
<b>Assurer la discipline de toutes les personnes</b> , entraîneurs, athlètes, juges, jury supérieur, organisateurs et volontaires durant la compétition <b>Sanctionner pour comportement inadmissible</b> (tout le temps et partout) les compétiteurs, les entraîneurs, les juges, organisateurs et volontaires durant la compétition	Un avertissement oral sera dans un premier temps prononcé. Dans le cas d'un second incident ou d'une situation grave, un avertissement écrit sera remis au chef de délégation et ensuite à la fédération considérée. Une sanction pourra être prise en accord avec le Code Disciplinaire de la FIG
<b>Recevoir les réclamations par écrit et le montant correspondant</b>	Les délégations disposent de 4 minutes pour poser une réclamation. Celle-ci doit être remise au Président du jury supérieur qui y répondra par écrit après analyse.

<b>Le président du jury supérieur PEUT :</b>	<b>Moyens d'intervention :</b>
Intervenir pour requérir une explication d'une note validée par le juge arbitre.	En consultant directement les experts ou le juge arbitre ou dans des cas exceptionnels, un juge en particulier  Toutes les situations seront enregistrées et pourront aboutir à des avertissements, si la preuve est faite d'un jugement incorrect après analyse.

## DROITS DU JURY SUPERIEUR

Être respecter pour ses compétences et son expertise et assurer l'application de la réglementation.

<p><b>Le jury supérieur doit :</b> Donner un score pour chaque exercice, utilisé comme note d'expert</p> <p>Participer à l'analyse après la compétition</p>	<p><b>Méthodes :</b> Chaque score est enregistré par écrit et donné au Président du jury supérieur après chaque partie de la compétition.</p> <p>Durant 2 jours, certains exercices (tirés au sort) seront jugés par tous les membres de la commission technique. Leurs scores seront comparés avec ceux des experts et du juge arbitre.</p>
---	--

<p><b>Le jury supérieur doit intervenir :</b></p> <p><b>Quand :</b> le juge arbitre accepte un score « impossible » en artistique, exécution ou difficulté</p> <p><b>Quand :</b> le juge arbitre a toléré des déviations de score supérieures à la réglementation</p> <p><b>Quand :</b> le juge arbitre n'a pas appliqué les déductions dont il est responsable</p> <p><b>Quand :</b> le juge de ligne n'a pas signalé un dépassement de ligne</p>	<p><b>Des scores « impossibles » signifient :</b> Lorsqu'un juge n'a pas appliqué une déduction de 0,5 point</p>
--	--

<p><b>Le jury supérieur peut intervenir :</b></p> <p>Après comparaison avec leur propre jugement et avec l'autorisation du Président</p> <p>Après que le juge arbitre ait accepté les scores, aucun score en artistique ou exécution ne peut être changé sans l'accord du jury supérieur</p>	<p><b>Moyens d'intervention :</b> Normalement avant l'acceptation du score par le juge arbitre pour publication</p>
<p><b>Exécution et artistique :</b></p> <p>Si, durant la compétition, les scores ont des écarts supérieurs aux déviations acceptées dans le code de pointage</p> <p>Il existe une différence entre le score du jury supérieur et le score des juges, ce qui a pour conséquence un classement différent de la catégorie (changement de plus d'une place)</p>	<p>Les juges seront consultés par le juge arbitre ou le jury supérieur assistant avant de changer la note (Ils seront informés que leur score est incorrect et on leur demandera si ils souhaitent en changer)</p> <p>Si un juge décide de ne pas suivre les recommandations du jury supérieur, il s'expose à des sanctions. Le jury supérieur prend note du score donné et de l'erreur de notation.</p>
<p><b>Difficulté</b></p> <p>Quand il y a désaccord entre les juges de difficulté ; le juge arbitre devra résoudre dans un premier temps cette différence</p>	<p>Si un juge décide de ne pas modifier son score quand on lui demande de le faire, le jury supérieur peut changer le score pour rendre le classement correct</p>
	<p>La réclamation doit être soumise par écrit dans les 4 minutes au Président du JS accompagnée de la somme indiquée dans les règlements techniques</p>

#### 4.2.2 LE PANEL DES JUGES

Les fonctions des juges

- Avoir la plus grande des expertises de la discipline
- Recevoir au préalable des compétitions une instruction par les membres du jury supérieur et les juges arbitres

<b>AVANT LA COMPETITION, LES JUGES DOIVENT :</b> <b>Suivre tous les cours et réunions</b> suivant les horaires, <b>avant, durant et pendant la compétition</b>	<b>AVANT LA COMPETITION, LES JUGES PEUVENT :</b> Converser avec les experts de difficulté du jury supérieur
---	--

<b>DURANT LA COMPETITION, LES JUGES DOIVENT :</b> - Être à l'heure pour la marche sous la direction du juge arbitre et s'asseoir aux places attribuées jusqu'à la fin de la compétition  - Effectue rapidement le remplacement si nécessaire  - Rester assis durant les cérémonies protocolaires et se lever durant les honneurs aux médaillés et aux drapeaux	<b>DURANT LA COMPETITION, LES JUGES PEUVENT :</b> Bénéficier de pause régulière avec l'accord du président du jury supérieur ou suivant un accord du président (ou du JA)  Être absent seulement avec autorisation
---	---

<b>DURANT LA COMPETITION, LES JUGES DOIVENT :</b> <b>Juger objectivement en exécution</b> , en artistique suivant la réglementation, sans tricherie, ni utilisation des scores précédents, ni téléphone portable et ni communication avec les autres juges. <b>Ne pas engager de discussion avec d'autres juges</b> <b>Être performant dans le jugement</b> en utilisant l'écriture symbolique permettant de justifier son score auprès des experts. <b>Les juges de difficulté doivent évaluer individuellement</b> les difficultés avant de mettre en commun leur jugement, d'éliminer leurs différences et de proposer un score unique.	<b>DURANT LA COMPETITION, LE JUGE PEUT :</b> En cas d'erreur, le juge doit <b>se lever et attendre</b> les instructions.  Après consultation du juge arbitre, si le score de difficulté n'est pas validé, on fera appel au jury supérieur.
--	---

#### RESPONSABILITES ET RESPONSABLES

Responsabilité	Déroulement	Conséquence
Le jury supérieur a l'entière responsabilité des scores donnés pour les performances présentées	Le président du JS donnera aux membres du JS le droit d'intervenir si le JA n'a pas appliqué la règle des écarts, n'a pas pénalisé correctement et n'est pas d'accord avec le score donné par les JD.	Chaque fois que le JS est sollicité, il est responsable du score
Les JA des différents jurys ont la responsabilité des scores envoyés à l'affichage	Le JA détient tous les scores qu'il ou qu'elle peut justifier et peut requérir l'aide du JS si le score n'est pas correct	Le JA est responsable de la publication des scores
Les JA peuvent interpellier les juges, demander des explications et le cas échéant inciter les juges à changer les scores	Quand le score d'un juge est illogique ou hors de des déviations tolérées	Le juge est responsable de son score définitif
Le JA aide les JD et si il ne peut résoudre le différent demandera de l'aide aux JS experts.	Résoudre le différent	Les JD prennent leur responsabilité si ils ne demandent pas l'aide du JS et que le score est incorrect

		Dans le cas où le JA est consulté, il est responsable du score affiché au même titre que les 2 JD. Si les 3 juges (JA + 2 JD) décident de ne pas prendre la décision, le JS et les experts interviendront pour la décision finale
Après consultation du président du JS, les membres du JS interviennent sur la note d'exécution ou d'artistique	Après la vérification du jugement et la mise en évidence d'une erreur	Si le JA doit agir, Le JA et le SJ expert/superviseur prennent ensemble la responsabilité de l'action ainsi que la décision concernant le <u> juge </u> sur son action personnelle
Le président donne des avertissements aux juges (après un jugement personnel ou après avoir pris l'avis du JS)	Avertissement verbal aussi rapidement que possible après le différent Par écrit si l'incident s'avère sérieux ou en cas de répétition d'avertissement, avec l'accord du JS (commission technique)	Le JS en prend la responsabilité
Le président donne un avertissement aux membres du jury supérieur	1 <sup>er</sup> avertissement verbal Ecrit si la faute est signalée par des membres du JS et rapportée après au comité exécutif de la FIG	Le président du JS aura l'ultime responsabilité.

## A. ARTISTIQUE

### Fonction

Le Juge Artistique évalue la CHOREGRAPHIE (sur 10 points) de la routine en se basant sur :

1. La composition de la chorégraphie (maximum 4 points)
2. Le contenu aérobic (maximum 3 points)
3. Performance et musicalité (maximum 3 points)

L'artistique est évaluée de manière positive sur 10 points à l'aide d'une échelle de valeur graduée tous les 0,1 points

### EHELLE:

Excellent	1.0
Très Bon	0.8 – 0.9
Bon	0.6 – 0.7
Satisfaisant	0.4 – 0.5
Pauvre	0.0 – 0.3

### Critères de jugement :

#### A.1 La composition chorégraphique (maximum 4 points)

Dans la composition chorégraphique, les juges évaluent « QUE », «COMMENT » et « OU » sont réalisés les critères suivants :

- Mouvements des pas de base
- Eléments de difficulté
- Transitions et liaisons
- Porters (MP/TR/GR)
- Partenariat (MP/TR/GR)
- 



- a. Le dynamisme et la fluidité de l'ensemble de la routine
- b. Le niveau de complexité et de créativité de ces mouvements (à l'exception des pas de base aérobic qui seront évalués dans les contenus aérobics et les éléments de difficulté évalués par les juges de difficulté)
- c. Une sélection de mouvements montrant de la variété (à l'exception des séquences des pas de base aérobic qui seront évalués dans les contenus aérobics et les éléments de difficulté)
- d. Une utilisation efficace de l'espace de compétition (travail au sol, debout, en l'air) et le placement de tous les mouvements dans la routine

## **A.2 Le contenu aérobic (maximum 3 points)**

Dans le contenu aérobic, les juges évaluent « COMMENT » les séquences de pas de base aérobic sont effectuées. Les pas de base doivent inclure de nombreuses variations avec des mouvements de bras, utilisant des pas de base pour proposer des combinaisons complexes avec un haut niveau de coordination et doit être reconnaissable de manière continue

- 1) La variété des pas de base aérobic
- 2) Le niveau de complexité et de créativité des pas de base aérobic
- 3) Le nombre et l'équilibre durant la routine des pas de base aérobic

## **A.3 Présentation et musicalité (maximum 3 points)**

Les juges évaluent l'ensemble de la présentation de(s) compétiteur(s) durant toute leur routine et l'utilisation de la musique laquelle doit refléter et accompagner les principales caractéristiques de la gymnastique aérobic.

### a) Présentation

a.1 Le(s) compétiteur(s) doi(ven)t donner une impression propre, athlétique grâce à des mouvements de grande qualité (clairs et précis)

a.2 Le(s) compétiteur(s) doi(ven)t montrer une énergie et du « showmanship » captivant l'audience par ses capacités physiques, techniques, charisme, personnalité, magnétisme, présence, langage du corps sans interprétation théâtrale, de manière naturelle. Ce n'est pas seulement sourire durant la routine, mais la transmission avec des gestes, le corps, une énergie et du « showmanship ».

a.3 Le(s) compétiteur(s) doit montrer de la confiance en soi avec des expressions faciales normales, sincères et plaisantes (aucune expression faciale artificielle ou exagérée), sans crier ni chanter

b) Une construction musicale adaptée à la gymnastique aérobic devra refléter et accompagner les principales caractéristiques de la gymnastique aérobic

c) Tous les mouvements doivent correspondre parfaitement avec le choix musical et rester sur le temps du tempo et des phrases (« timing »). Dans le processus de création, le chorégraphe crée des mouvements sur une musique particulière et pour des compétiteurs précis.

## **B. EXECUTION**

### **Fonction**

Le jugement en Exécution est basé sur les critères suivants :

1. Habileté Technique
2. Synchronisation

### **Critères et Dédutions**

#### **1. HABLETES TECHNIQUES**

Capacité d'exécuter un mouvement avec une précision maximale. (Voir aussi Annexe II, Guide pour le Jugement)

#### **Habilités physiques**

Une excellente routine démontre des positions et des alignements parfaits, flexibilité active et passive, force, puissance et endurance musculaire.

#### **a) Forme, posture et alignement**

Habilité à présenter une posture et un alignement du corps corrects

- alignement naturel de la colonne vertébrale - (au sol, debout, en phase aérienne ou en réception) lors de l'exécution des éléments de difficulté, des pas complexes d'Aérobic et des mouvements de base Aérobic et des transitions.

- Position et stabilisation du torse, du bas du dos, du bassin et contraction des muscles abdominaux.
- Position du haut du corps, maintien des épaules, port de tête et placement des bras par rapport à la colonne vertébrale.
- Position des pieds par rapport aux chevilles, genoux et articulation des hanches.
- Alignement correct de toutes les articulations.

#### **b) Précision**

La précision signifie :

- Chaque mouvement a une position initiale et une position finale bien définie
- Chaque phase d'un mouvement doit être parfaitement contrôlée.
- Équilibre et contrôle lors des éléments de difficulté, les transitions, les impulsions, les réceptions et les mouvements de base Aérobic.

### c) Force, Puissance et Endurance musculaire

Capacité à démontrer force, puissance explosive et intensité soutenue tout au long de la routine. Amplitude - utilisation de la puissance explosive dans les sauts et les éléments de difficulté pliométriques.

#### **2. SYNCHRONISATION (0,10 point chaque fois).**

*La SYNCHRONISATION pour les Mixtes Paires, Trios et Groupes, est la capacité à exécuter tous les mouvements en ne faisant qu'un..*

#### **DEDUCTIONS**

*(Habilités Techniques : voir aussi l'Annexe II, Guide du Jugement)*

**Des déductions sont faites pour chaque erreur comme suit :**

• petite faute	chaque fois 0.1
• faute moyenne	chaque fois 0.2
• faute grave	chaque fois 0.3
• exécution inacceptable ou chute	chaque fois 0.5
• <b>Déduction maximum pour un élément</b>	<b>0.5 point</b>
• <b>Déduction maximum pour la synchronisation pour toute la routine</b>	<b>1.0 point</b>

*Une petite faute (0.1 pt) est définie comme une petite déviation par rapport à une exécution parfaite.*

*Une faute moyenne (0.2 pt) est définie comme une déviation significative par rapport à une exécution parfaite.*

*Une faute grave (0.3 pt) est définie comme une déviation majeure par rapport à l'exécution parfaite.*

*Une exécution inacceptable (0.5 pt) s'applique quand le mouvement n'est aucunement conforme aux exigences minimales en exécution.*

Une chute est reconnue lorsqu'une partie du corps ou plus touche le sol hormis l'exécution parfaite) avec un manque de contrôle (par ex. lors d'une Pompe 1 bras, la poitrine et/ou un genou touchent le sol ou en Equerre en L, un talon et/ou le bassin touchent le sol).

#### **Notation**

L'Exécution est évaluée suivant un jugement négatif, c'est-à-dire que l'on déduit à la note de départ sur 10.0 points les points de pénalités pour toutes les fautes.

### C. DIFFICULTES

#### **Fonction**

Les Juges de Difficulté doivent écrire toute la routine (tous les éléments de difficulté) en utilisant l'écriture symbolique officielle de la FIG. Ils comptent le nombre total d'éléments de difficulté.

Ils appliquent une déduction pour chaque élément réalisé supérieur au nombre maximal de 12 (MP, TR, GR) ou 10 (IM, IW) éléments autorisés.

Ils attribuent une valeur de 0.0 – 1.0 aux 12 (MP, TR, GR) ou 10 (IM, IW) premiers éléments réalisés et bonifient de 0.1 point chaque combinaison réalisée parmi les éléments maximum autorisés.

Ils évaluent les nouveaux éléments de visu (éléments non listés dans l'Annexe II et III ainsi que ceux de la liste des nouveaux éléments).

Ils donnent des déductions pour les groupes manquants, considérant les 12 (MP, TR, GR) ou 10 (IM, IW) premiers éléments exécutés.

Ils donnent des déductions pour plus de 6 (MP, TR, GR) ou 5 (IM, IW) éléments au sol, considérant les 12 ou 10 éléments exécutés.

Ils donnent des déductions pour plus de 2 éléments en réception en appui facial et en grand écart, considérant les 12 premiers éléments exécutés.

Ils donnent des déductions pour toute répétition d'élément, considérant les 12 (MP, TR, GR) ou 10 (IM, IW) premiers éléments exécutés.

Les deux juges de difficulté, après avoir rempli leurs rôles, doivent comparer leur note et leurs déductions afin de s'assurer qu'ils sont en accord et remettre leur note.

Dans le cas d'un désaccord irréconciliable, la moyenne des deux notes sera utilisée.

À la fin de la compétition, ils doivent faire un rapport au Juge Arbitre sur tous les nouveaux éléments évalués de visu



## Critères

- Transcrire et compter les éléments de difficulté

Tous les éléments de difficulté exécutés doivent être transcrits en écriture symbolique présentée dans l'Annexe III, (Table d'éléments / Répertoire d'éléments et Valeurs), sans se soucier de savoir si les exigences minimales décrites dans l'annexe II sont réunies ou non.

Lors des compétitions internationales Seniors, les éléments de valeur 0.1 et 0.2 ne seront ni écrits ni comptabilisés.

- Évaluer les éléments

La valeur attribuée à un élément est celle indiquée dans l'Annexe III, (tables d'éléments / Répertoire des Éléments et Valeurs) à condition que celui-ci réponde aux exigences minimales décrites dans l'Annexe II (Guide destiné aux Juges d'Exécution et de Difficulté).

Seuls les 12 (MP, TR, GR) ou 10 (IM, IW) premiers éléments recevront une valeur.

Les éléments ne présentant pas les exigences minimales et ceux réalisés avec une chute recevront une valeur de 0.0.

Les nouveaux éléments sont évalués de visu avec une valeur maximale de 0.3.

Pour l'évaluation des exercices en Mixtes Paires, Trios et Groupes, voir aussi chapitre 3 - 3.1, C.

Difficulté et «répétition d'éléments» sont décrits ci-dessous.

Les juges de difficulté évaluent chaque élément de difficulté séparément.

- Combinaison de 2 éléments

Parmi les 12 éléments réalisés, 2 éléments peuvent être combinés directement, c'est-à-dire sans arrêt, sans hésitation ou sans transition.

Les deux éléments peuvent être du même groupe ou de groupes différents mais doivent être de familles différentes. Ils seront comptabilisés comme 2 éléments. Ces 2 éléments ne peuvent pas être répétés.

Pour recevoir la valeur additionnelle de 0.1 point, ces deux éléments doivent répondre aux exigences minimales

Un élément pour être combiné doit avoir un numéro et une valeur dans la table de difficulté.

Tous les compétiteurs (MP, TR, GR) doivent réaliser la même combinaison de 2 éléments en même temps.

- Plus de 12 (MP, TR, GR) ou 10 (IM, IW) éléments

Une déduction sera appliquée pour chaque élément excédant le maximum de 12 éléments autorisés.

Tous les éléments réalisés sont pris en compte, même s'ils reçoivent une valeur de 0.0.

- Plus de 6 (MP, TR, GR) ou 5 (IM, IW) éléments au sol

Les éléments de difficultés au sol sont les éléments de tous les groupes (A,B, C, D) qui sont réalisés ou qui finissent au sol ( ex : Pompes, Wenson et Grand écart, Saut carapé Pompe). • Plus de 2 éléments en réception en appui facial (pompe) et 2 éléments en réception grand écart.

Les éléments de difficulté en réception au sol en appui facial ou en grand écart sont tous les éléments de difficulté du Group C – Sauts qui finissent en pompe ou en grand écart.

- Répétition d'un élément

Tous les éléments réalisés doivent être de familles différentes. (ex. Equerre en L, Equerre écartée, et pour les sauts : famille Carapé écart, famille Carapé serré, famille Cosaque, Gainer, etc...)

### Règles pour les GROUPES:

Si les compétiteurs réalisent deux éléments différents simultanément ou consécutivement, la valeur attribuée sera celle donnée par l'élément ayant la valeur la plus basse.

Si les compétiteurs réalisent deux éléments différents, simultanément ou consécutivement, puis répètent les mêmes deux éléments avec des membres différents du groupe, cela ne sera pas considéré comme une répétition d'élément : les deux éléments seront crédités de leur valeur respective.

Ex : Les compétiteurs 1, 2 et 3 exécutent un saut carapé écart pendant que les compétiteurs 4, 5 et 6 exécutent une chute libre. Immédiatement après, les compétiteurs 1,2 et 3 exécutent la chute libre pendant que les compétiteurs 4, 5 et 6 exécutent un saut carapé écart.

- Groupe manquant de la grille d'éléments

Une déduction sera appliquée pour chaque groupe manquant parmi les 4 groupes d'éléments répertoriés. Seuls les 12 ou 10 premiers éléments retranscrits seront concernés. Tous les éléments ayant reçu une valeur de 0.0 ou toutes les combinaisons de 2 éléments ne sont pas pris en compte pour la validation des groupes.

- Éléments de difficulté dans les porters

Tous les éléments de difficulté exécutés lors d'un porter ne sont ni notés et ni comptabilisés.  
Si en Mixtes Paires, Trios et Groupes, les athlètes exécutent un élément de difficulté en se touchant ou en interaction avec un autre athlète, l'élément de difficulté ne sera pas compté.

---

**Déductions:**

- Plus de 12 ou 10 éléments de difficulté - 1.0 par élément supplémentaire
  - Plus de 6 éléments de difficulté au sol - 1.0 par élément supplémentaire
  - Plus de 2 éléments de diff en réception pompe et/ou grand écart - 1.0 par élément supplémentaire
  - Répétition d'un élément - 1.0 par élément
  - Groupe manquant - 1.0 par groupe manquant
- 

**Notation**

Une valeur sera attribuée à chaque élément selon son niveau de difficulté. (voir Annexe III, Répertoire d'éléments et de Valeurs)

Tous les éléments de difficulté **et les combinaisons** ayant reçu une valeur sont additionnées et le total sera divisé par

- 2 pour toutes les catégories, IM, IW, MP, TR (hommes) et GR (hommes)
- 1,9 pour les TR (femmes et mixtes) et GR (femmes et mixtes).

Ce résultat donne le score de DIFFICULTÉ

La note de difficulté est donnée avec 3 décimales.

Toutes les déductions appliquées seront additionnées ensemble.

Le total sera divisé par 2 et donnera les déductions attribuées par les Juges de difficulté.

Les déductions sont données avec 2 décimales.

**D. JUGES DE LIGNE****Fonction**

Les fautes de ligne sont enregistrées par les Juges de Lignes situés en diagonales dans deux des quatre coins du podium.

Chaque Juge de Lignes est responsable de 2 lignes. La ligne qui délimite l'aire de compétition fait partie intégrante de celle-ci, de sorte qu'il est permis de toucher cette bande sans pénalité.

Toutefois, une déduction sera appliquée si une partie du corps entre en contact avec la surface se trouvant à l'extérieur de cette ligne.

Aucune déduction ne sera appliquée quand une partie du corps sort des limites de l'aire de compétition sans toucher le sol.

- Les Juges de Lignes devront lever un drapeau rouge chaque fois qu'un compétiteur touche la surface à l'extérieur de l'aire de compétition.

**Déductions:**

- Toucher la surface extérieure de la bande délimitant l'aire de compétition par un ou plusieurs compétiteurs : *chaque fois 0.1.*
- 

**E – Juge arbitre****Devoirs**

- Recevoir au préalable de la compétition (2 jours avant normalement) par le jury supérieur, une instruction sur les règles et les responsabilités durant la compétition.
- Recevoir des compliments pour le travail réalisé durant la compétition

**Fonction**

- Ecrire l'ensemble de la routine en utilisant l'écriture symbolique
- Faire un rapport sur les nouveaux éléments et donner une valeur (rapport qui sera communiqué à la commission technique après la compétition)
- Déduire du score total les pénalisations du code de pointage
- Vérifier les scores d'exécution et d'artistique et interroger les juges ayant des différences significatives pour une explication de leur score et une possibilité de modification (le juge peut refuser de changer sa note)
- Vérifier les écarts tolérés entre les notes d'exécution et d'artistique

**Affichage des scores**

Après le temps autorisé (15 secondes), faire intervenir le jury supérieur. Une fois les scores affichés, ceux-ci ne pourront être changés à l'exception d'une erreur d'affichage ou une réclamation.

**Le juge arbitre DOIT intervenir :**

- **Quand** : les notes du panel de juges sont incorrectes
- **Quand** : les écarts entre les notes excèdent ceux autorisés dans le code de pointage
- **Quand** : les juges de difficulté ne sont pas d'accord sur la note proposée
- **Quand** : le juge de ligne n'a pas vu un dépassement

Le Juge Arbitre retranscrit la totalité de la routine (comme un juge de difficulté) et il est responsable du contrôle du travail des juges tel qu'il est stipulé dans les Règlements Techniques.

Le Juge Arbitre rend compte de tous les nouveaux éléments évalués de visu au Comité Technique de Gymnastique Aérobic, qui, une fois par an, examinera et ajoutera les nouveaux éléments au « Répertoire d'éléments et de valeurs » Annexe III.

Le Juge Arbitre est responsable des déductions pour plus ou moins 3 porters, les éléments interdits, la hauteur des pyramides en Trios et en Groupes, interruption de l'exercice / arrêt de l'exercice, infraction sur le temps / fautes de temps, présentation du compétiteur sur le podium 20 secondes après son appel, forfait, présentation dans l'aire de compétition, fautes relatives à la tenue vestimentaire et sanctions disciplinaires.

## Critères

### • Les Porters

**Trois porters** sont exigés dans une routine.  
Pour tout porter manquant ou supplémentaire, une déduction de 0.5 sera appliquée.

**Un Porter est reconnu lorsqu'un (ou plusieurs compétiteurs) est levé, porté, supporté et/ou déplacé sans toucher le sol, montrant une forme précise. Un porter peut impliquer l'utilisation combinée de plusieurs compétiteurs. Un porter peut démontrer différentes formes et différentes formations mais celles-ci doivent être réalisées au même moment.**

Les compétiteurs portés peuvent réaliser des mouvements interdits (chapitre 6, 6.1), à l'exception des mouvements aériens sans contact avec ses partenaires, les positions tenues à la verticale (plus de 2 secondes) ou la propulsion.

### **Déduction : 1 point pour élément interdit**

*Dans les porters debout, lorsqu'un compétiteur porte deux partenaires, la hauteur du porter ne doit pas dépasser la hauteur de deux personnes.*

**Déduction de 1.0 chaque fois.**

Une interaction physique est un contact, durant un mouvement, entre un ou plusieurs partenaires tout en restant en contact avec le sol

### Eléments interdits

Les éléments interdits sont ceux qui figurent dans la liste des éléments interdits du Code de Pointage (cf. chapitre 6.1)

**Chaque élément interdit recevra une déduction de 1.0.**

### • Interruption de performance

L'interruption de performance est caractérisée par un compétiteur qui s'arrête et qui n'exécute plus de mouvement pendant une période de 2 à 10 secondes avant de continuer son exercice. **Une pénalité de 0.5 sera appliquée pour chaque interruption.**

### • Arrêt de la performance

L'arrêt de l'exercice est caractérisé par un compétiteur qui s'arrête et qui ne reprend pas son exercice dans les 10 secondes. Le compétiteur reçoit une note de 0 (Zéro).

### • Retard pour se présenter sur l'aire de compétition

Si un compétiteur ne se présente pas sur l'aire de compétition dans les 20 secondes qui suivent l'appel de son nom, **une déduction de 0.5 sera appliquée par le Juge Arbitre.**

Si un compétiteur ne se présente pas sur l'aire de compétition dans les 60 secondes qui suivent l'appel de son nom, le compétiteur sera déclaré forfait. À l'annonce de ce forfait, le compétiteur perd ses droits de participation dans la catégorie concernée.

### • Présentation sur l'aire de compétition

À l'appel de son nom, le compétiteur doit aller directement à sa position de départ sans présentation excessive et sans présentation théâtrale.

**Toute infraction à cette règle entraîne une déduction de 0.5.**

### Infraction et faute de temps

Le chronométrage de la routine débute à l'émission du premier son audible (bip de repérage exclu) et termine avec le dernier son audible.

### **MP, TR, GR**

Il y a infraction sur le temps, lorsque la durée de l'exercice est trop courte ou trop longue (1'35" - 1'40" ou 1'50" - 1'55") et entraînera **une déduction de 0.5.**

Il y a faute de temps lorsque l'exercice dure moins de 1'35" ou plus de 1'55". Le compétiteur recevra **une déduction de 1.0.**

### **IM, IW**

Il y a infraction sur le temps, lorsque la durée de l'exercice est trop courte ou trop longue (1'25" - 1'20" ou 1'35" - 1'40") et entraînera une déduction de 0.5.

Il y a faute de temps lorsque l'exercice dure moins de 1'20" ou plus de 1'40". Le compétiteur recevra une déduction de 1.0.

### **Tenue vestimentaire non réglementaire**

Tenue incorrecte : se rapporter à la violation du chapitre 2/2.3 (Généralités) qui donnera une déduction **de 0.2 point pour chaque critère différent**

Tenue vestimentaire interdite : Un compétiteur qui se présente sur le podium vêtu d'une tenue totalement différente, c'est à dire autre que celle décrite dans le chapitre 2, 2.3 B – tenue de compétition (tenue), recevra une déduction **de 2.0 points.**

### **Sanctions Disciplinaires**

Un avertissement ou une disqualification seront prononcés comme le ,souligne le Code de Pointage, section " **Sanctions disciplinaires**".

**Les Thèmes** contrevenant à la Charte Olympique et au Code d'Éthique seront **pénalisés de 2.0 point**

## Déductions, avertissements et disqualifications du ressort du Juge Arbitre :

*Les déductions, avertissements ou disqualifications sont notés comme suit :*

<i>Infraction sur le temps</i>	<i>0.5</i>
<i>Faute de temps</i>	<i>1.0</i>
<i>Ne pas se présenter sur l'aire de compétition dans les 20 secondes</i>	<i>0.5</i>
<i>Faute de présentation</i>	<i>0.5</i>
<i>Forfait</i>	<i>disqualification</i>
<i>Thèmes contrevenant à la Charte Olympique et au Code d'Éthique</i>	<i>2.0</i>
<i>Porter manquant ou plus de porters autorisés (1 – 2 – 3)</i>	<i>chaque fois 0.5</i>
<i>Porter d'une hauteur supérieure à la hauteur de 2 compétiteurs superposés</i>	<i>chaque fois 1.0</i>
<i>Porter interdit</i>	<i>chaque fois 1.0</i>
<i>Élément interdit</i>	<i>chaque fois 1.0</i>
<i>Interruption de l'exercice (pour 2-10 sec)</i>	<i>chaque fois 0.5</i>
<i>Arrêt de l'exercice note</i>	<i>0</i>
<i>Présence dans les zones interdites</i>	<i>avertissement</i>
<i>Comportement / Manières inadmissibles</i>	<i>avertissement</i>
<i>Tenue vestimentaire incorrecte (bijoux, ornements, peinture et brillant corporels, etc.)</i>	<i>chaque fois 0.2</i>
<i>Tenue vestimentaire interdite</i>	<i>2.0</i>
<i>Ne pas porter le survêtement de la nation (cf. TR 2009 Art 10.4)</i>	<i>avertissement</i>
<i>Tenue de compétition non portée lors des cérémonies de remise de récompenses (cf. TR 2009 Art 10.4)</i>	<i>avertissement</i>
<i>Violation grave des Règlements Techniques, du Code de Pointage ou des Statuts de la FIG</i>	<i>disqualification</i>

**5.1. PRINCIPE GENERAL****Note Artistique\***4 juges

La note la plus élevée et la note la plus basse des Juges Artistique sont éliminées. Les deux notes intermédiaires sont additionnées et divisées par deux.

La note en Artistique est donc le résultat de la moyenne des deux notes restantes dans la mesure où elles respectent l'écart autorisé mentionné ci-après.

**Note d'Exécution \***4 juges

La note la plus élevée et la note la plus basse des Juges Exécution sont éliminées. Les deux notes intermédiaires sont additionnées et divisées par deux.

La note d'Exécution est donc le résultat de la moyenne des deux notes restantes dans la mesure où elles respectent l'écart autorisé mentionné ci-après.

**Écart maximum autorisé pour les notes en Artistique et en Exécution**

Durant les compétitions, l'écart maximum autorisé entre les notes intermédiaires servant à faire la moyenne est le suivant :

Note finale entre : 10.00 et 8.00 = 0.3  
 7.99 et 7.00 = 0.4  
 6.99 et 6.00 = 0.5  
 5.99 et 0 = 0.6

Si la déviation est supérieure à celle indiquée ci-dessus, alors la moyenne des quatre notes sera utilisée pour donner la note finale.

**Note de difficulté\***2 juges

Les Juges de Difficulté déterminent ensemble la note de difficulté.

En cas de désaccord entre les deux juges, la moyenne des deux notes sera utilisée pour donner la note de difficulté.

**Note globale**

La note en Artistique, la note en Exécution et la note de Difficulté sont additionnées et constituent la note globale.

**• NOTE FINALE**

Les déductions attribuées par le Juge Arbitre, les Juges de Difficulté et les Juges de Lignes sont déduites de la note globale pour donner la NOTE FINALE.

\* Lorsqu'un juge ne donne pas de note ou ne la donne pas à temps, la note manquante est remplacée par la moyenne des notes données.

**Écart maximum entre les notes extrêmes**Pour l'Exécution et l'Artistique :

Lorsqu'un écart de 1.0 point ou plus entre les notes extrêmes est observé, une analyse des notes des juges sera faite après la compétition et des sanctions appropriées seront prises.

Pour la Difficulté :

Dans le cas d'un désaccord entre les deux juges avec un écart de 0.3 ou supérieur (avant d'avoir effectué la division par 2 ou par 1,9), une analyse des notes sera faite après la compétition et des sanctions appropriées seront prises.

**Protestations**

- Aucune réclamation envers les notes attribuées par le jury est autorisé.
- Dans le cas où la note affichée en difficulté semble incorrecte, l'entraîneur ou le chef de la délégation a le droit d'approcher **immédiatement** le Jury Supérieur et demander une explication appropriée. Cette demande doit avoir lieu avant la fin de la compétition et avant la publication des résultats finaux.(cf TR 8.4)

## 5.2 SCHEMA DE NOTATION

### A. ADDITIONS

<u>Artistique</u>	INDIVIDUELS/MIXTES PAIRS/TRIOS/GROUPES
Note maximale par juge	<b>10</b>
<u>Exécution</u>	
Note maximale par juge	<b>10</b>
<u>Difficulté (/ 2ou 1,9)</u>	
Exemple de note de difficulté	<b><u>3,500</u></b>
 NOTE GLOBALE	 <b>23,500</b>

### B. DEDUCTIONS

Déductions données par les Juges de Difficulté	(cf. Juges de Difficulté, notation)
Déductions données par les Juges de Lignes	(cf. Juges de Lignes, notation)
Déductions données par le Juge Arbitre	(cf. Juge Arbitre, notation)

### C. SYSTÈME DE NOTATION

L' Artistique est notée selon une échelle d'un maximum de 10.0 points et utilisant des variations de 0.1

L' Exécution est notée selon un jugement négatif, c'est à dire que l'on soustrait le total des fautes d'exécution à la note de départ sur 10.0 points.

La valeur de Difficulté est notée selon un jugement positif, démarrant de 0,0 et pouvant avoir 3 décimales après la virgule.

Exemples : Une note de difficulté divisée par 1,9

6,1/1,9 = 3,2105..... -> 3,210

6,2/1,9 = 3,2631..... -> 3,263

6,3/1,9 = 3,3157..... -> 3,315

Les déductions sont appliquées sur la note globale pour constituer la note finale.

### EXEMPLE DE NOTATION POUR UN SCORE DE DIFFICULTÉ DIVISÉ PAR 1,9

Notes utilisées					
Artistique	<del>9.5</del>	<del>9.3</del>	9.4	9.3	<b>9.350</b>
Exécution	9.1	<del>9.2</del>	8.9	9.1	<b>9.100</b>
Note de Difficulté (6,6/1,9,0=3,473)		6.6	6.6		<b>3.473</b>
					<hr/>
					<b>Note globale 21.923</b>
Dédutions des Juges de difficulté					
	1.0	1.0			<b>-0.5</b>
Line	1 x 0.1				<b>-0.1</b>
Dédutions Juge Arbitre					
Plus de 3 porters	1 x 0.5				<b>-0,5</b>
Tenue incorrecte.	1 x 0.2				<b>-0.2</b>
					<hr/>
					<b>Note Finale = 20.623</b>

### EXEMPLE DE NOTATION POUR UN SCORE DE DIFFICULTÉ DIVISÉ PAR 2,0

Notes utilisées					
Artistique	<del>9.5</del>	<del>9.3</del>	9.4	9.3	<b>9.350</b>
Exécution	9.1	<del>9.2</del>	8.9	9.1	<b>9.100</b>
Note de Difficulté (6,6/2,0=3,300)		6.6	6.6		<b>3.300</b>
					<hr/>
					<b>Note globale 21.750</b>
Dédutions des Juges de difficulté					
	1.0	1.0			<b>-0.5</b>
Line	1 x 0.1				<b>-0.1</b>
Dédutions Juge Arbitre					
Tenue incorrecte.	1 x 0.2				<b>-0.2</b>
					<hr/>
					<b>Note Finale = 20.950</b>

## CHAPITRE 6 – ELEMENTS INTERDITS ET SANCTIONS DISCIPLINAIRES

### 6.1. ÉLÉMENTS INTERDITS

1. Toute rotation autour de l'axe transversal ou sagittal (ie. saltos, roues, roulades).
2. Tous les appuis sur les mains ne doivent pas aller à la verticale renversée (ex ATR) ou rester plus de 2 secondes dans une position verticale.
3. Tout élément comprenant des positions contraires à la posture naturelle, i.e. renversement, pont, mouvement avec compression lombaire, pirouette sur la nuque ou les épaules, remonter sur les orteils et charrue, etc.
4. Tout élément acrobatique ou élément de cirque.
5. Toute propulsion est interdite. Il y a propulsion lorsqu'une personne est lancée par un partenaire ou lorsqu'un partenaire est utilisé comme tremplin pour effectuer un mouvement aérien. Un compétiteur est en phase aérienne lorsqu'il n'a plus aucun contact avec le partenaire ou le sol.

### 6.2. SANCTIONS DISCIPLINAIRES

#### **A. AVERTISSEMENTS**

Des avertissements sont donnés pour les fautes suivantes :

- Présence dans les zones interdites.
- Comportement incorrect sur le podium.
- Comportement irrespectueux envers les Juges et les Officiels.
- Comportement antisportif.
- Participation aux cérémonies d'ouverture et de clôture sans le survêtement national officiel.
- Tenue de compétition non portée lors des cérémonies de remise des récompenses Un compétiteur ne peut recevoir qu'un seul et unique avertissement. Le second avertissement, quelle que soit la catégorie, entraîne la disqualification immédiate du compétiteur.

#### **B. DISQUALIFICATION**

La disqualification est prononcée dans les cas suivants :

- Violation grave des Statuts, du Règlement Technique et / ou du Code de Pointage de la FIG.
- Forfait.

## CHAPITRE 7

## CIRCONSTANCES EXTRAORDINAIRES

Sont considérées comme circonstances extraordinaires :

- La musique n'est pas celle du compétiteur en lice.
- Les problèmes de musique sont dus à un mauvais fonctionnement de l'équipement sonore.
- Les dérangements causés par la défectuosité de l'équipement - lumière, scène, locaux.
- La présence d'objets étrangers sur la scène ou sur l'aire de compétition indépendante de la volonté du compétiteur.
- Les circonstances extraordinaires qui ne peuvent être imputées au compétiteur et qui provoquent son forfait.

Il est de la responsabilité du compétiteur d'arrêter son exercice immédiatement si une circonstance extraordinaire survient. Toute réclamation présentée une fois l'exercice terminé sera rejetée.

Sur décision du Juge Arbitre, le compétiteur peut recommencer son exercice, une fois le problème écarté. Toutes les notes préalablement attribuées seront annulées.

Toutes situations non mentionnées ci-dessus qui pourraient se présenter seront évaluées par le Jury Supérieur. La décision du Jury Supérieur est sans appel.





# FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



FONDEE EN 1881



## GYMNASTIQUE AEROBIC Code de Pointage 2009 – 2012

**ANNEXE I MARS 2009**

**Guide du jugement de l'artistique**

# FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



FONDÉE EN 1881

## ANNEXE I

### GUIDE DU JUGEMENT DE L'ARTISTIQUE

#### INTRODUCTION:

Le jugement en Artistique se base sur tous les critères figurant dans la section Artistique du Code de Pointage, en utilisant des échelles pré-définies.

L'évaluation en Artistique n'est pas seulement ce « QUE » réalise le(s) compétiteur(s) mais également « COMMENT » il(s) le réalise(nt).

Cette annexe I – Guide pour le Jugement en Artistique donne les descriptions de chaque secteur de jugement avec quelques exemples des erreurs les communes.

Dans toute l'annexe I, quand les exemples sont utilisés, ceci n'est pas une liste exhaustive mais un nombre d'exemples possibles. Une excellente routine ne devrait avoir aucun facteur négatif.

#### INFORMATIONS GENERALES & DEFINITIONS

Composition d'un exercice en Gymnastique Aérobic:

- Mouvements de base aérobic
  - Les éléments de difficulté
  - Transitions et liaisons
  - Porters (MP/TR/GR)
  - Partenariat (MP/TR/GR)
- } = MOUVEMENTS

#### Définitions

##### **Mouvements de base aérobic**

Combinaisons de pas de danse aérobic avec des mouvements de base de bras, avec un haut niveau de coordination et une grande intensité de mouvements de bras et de jambes, le tout en se déplaçant sur toute la surface de l'espace de compétition, sur de la musique dynamique, rythmée et continue nécessitant des mouvements de LIA et HILO.

### **Éléments de difficulté**

Les éléments listés dans le code de pointage avec une référence et une valeur seront évalués par les juges de difficulté.

Ils seront aussi évalués par les juges d'exécution en technique et par les juges d'artistique pour leur répartition dans l'espace de compétition, le placement dans la routine, intégrés de manière fluide et sur la structure de la musique.

### **Transitions**

Passage d'une forme, d'un état, d'un style ou d'une place, permettant la connection entre deux thèmes ou parties de la routine. Elles permettent aux compétiteurs de changer de niveau (sol – debout – en l'air)

### **Liaisons**

Pour lier des mouvements sans changer de niveaux

### **Porters**

Le porter est défini comme: Quand un ou plusieurs compétiteur(s) est porté, tenu, supporté et/ou soulevé du sol.

Le juge d'artistique évalue le placement des porters dans la routine (temps et espace), comment ils sont intégrés dans la routine (fluidité), et leur créativité et originalité.

Pour les couples, trios et groupes, 3 porters ont requis dans la routine. Ceux-ci peuvent être inclus dans le début ou la fin.

### **Partenariat (MP/TR/GR)**

La relation entre les individus ou les groupes doit démontrer une coopération mutuelle, pouvant inclure des interactions physiques et des changements de formations.

Les compétiteurs doivent démontrer qu'ils ne forment qu'un, et donc tirer parties du nombre. Ils doivent aussi montrer le travail de relation entre les compétiteurs.

Les compétiteurs doivent exprimer un échange entre eux (partenariat et travail d'équipe). Ceci sera transmis non seulement par la chorégraphie mais aussi par les mouvements du corps et l'expression, dégagant de la complicité entre eux et captivant l'audience par la complexité et l'originalité du partenariat.

Pour les couples: ils doivent montrer des combinaisons entre un homme et une femme





Pour les trios et les groupes: ils doivent montrer le sens de l'unité et de la solidarité comme une équipe.

Respectivement, valorisation de l'harmonie entre les compétiteurs et de la performance. Pas de performance individuelle



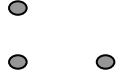
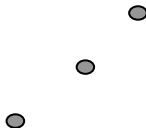
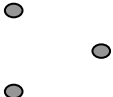
Le partenariat inclut aussi:

- L'interaction physique: C'est un contact physique entre un ou plusieurs compétiteurs sans qu'aucun des gymnastes impliqués dans l'interaction ne perde contact avec le sol. Les interactions physiques sont supposées être montrées plus d'une fois.
- Les formations incluent les différents partenaires et la manière de changer de formations ou de positions à l'intérieur d'une formation ou d'une autre formation en utilisant les mouvements de base aérobic ou d'autres mouvements.

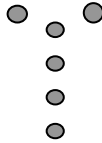
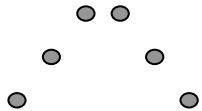
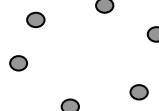
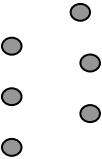
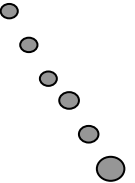
• **Exemples possibles de formations pour des Mixtes Paires**

• **Exemples possibles de formations pour les Trios**

• **Exemples possibles de formations pour les Groupes**

Tous ces mouvements sont réalisés dans l'espace de compétition, utilisant de la musique et présentés à un public.

En accord avec le contenu de l'artistique, la routine et sa chorégraphie doit démontrer de la créativité et des contenus spécifiques. Elle devra aussi montrer de la variété dans les mouvements et une grande corrélation entre la musique, les mouvements et l'expression du compétiteur.

Les thèmes montrant de la violence, racisme, des connotations religieuses ou sexuelles, ne sont pas permis dans l'idéal olympique et dans le code d'éthique de la FIG.

Les principales caractéristiques de la gymnastique aérobic sont:

- |                 |                 |                                 |
|-----------------|-----------------|---------------------------------|
| - Complexité    | - Coordination  | - Originalité                   |
| - Variété       | - Dynamisme     | - Haute fréquence de mouvements |
| - Vigueur       | - Energie       | - Intensité                     |
| - Endurance     | - Puissance     | - Rapidité                      |
| - Force         | - Souplesse     | - Rythme                        |
| - Spectaculaire | - Danse aérobic | - Rebond                        |
| - Musique       | - Expression    | - Bonheur                       |
| - Fraîcheur     | - Charisme      | - Personnalité                  |

La note d'artistique devra refléter toutes ces caractéristiques.

Le juge doit voir et analyser tous les mouvements:

- Ce qui est fait et la qualité de leur réalisation
- Où ils sont placés dans la routine et dans l'espace de compétition
- Comment ils s'intègrent avec la musique les caractéristiques, le style du compétiteur et son expression
- Comment ils sont présentés

<b>CHOREOGRAPHIE – TOTAL 10 POINTS</b>
--

Les juges évaluent la chorégraphie de la façon suivante:

1. La composition chorégraphique (Max. 4 Points)
2. Le contenu spécifique aérobic (Max. 3 Points)
3. La présentation et la musicalité (Max. 3 Points)

## 1. La composition chorégraphique – Max. 4 Points

Dans la chorégraphie, nous évaluons QUOI, COMMENT et OU de la façon suivante

- Les mouvements de base aérobic
  - Les éléments de difficulté
  - Les transitions et liaisons
  - Les porters (MP/TR/GR)
  - Le partenariat (MP/TR/GR)
- }      ⇒      MOUVEMENTS

### **A. Le niveau de dynamisme et de fluidité tout au long de la routine (max. 1.0 point)**

Les juges devront évaluer la liaison entre: les éléments, les pas de base, les porters, le partenariat (les interactions physiques, les formations, la présentation). La liaison entre les mouvements doit être dynamique, douce et fluide.

Cela signifie que les mouvements qui sont présentés dans la routine sont liés entre eux sans aucune pause, ni « à coup », sans montrer de la fatigue (travail laborieux et hésitant) mais de façon dynamique, avec de l'énergie, de la vigueur, de la facilité, de l'agilité et un haut niveau d'intensité.

Des routines dynamiques et fluides seront celles qui démontrent une liaison de tous les composants de la gymnastique aérobic (pas de base, éléments, partenariat), utilisant les transitions et liaisons avec énergie, agilité, vigueur, sans pauses excessives, etc....

Afin de réaliser des routines dynamiques et fluides, les compétiteurs auront besoin d'une excellente condition physique et d'un excellent niveau technique qui permettront aux gymnastes de démontrer une routine sans interruption, hésitation, à coup et fatigue tout le long du mouvement

### **Erreurs fréquentes (exemples)**

- Arrêt avant et après un mouvement
- Faire de manière excessive des pauses debout et/ou au sol
- Les 3 niveaux (en l'air, debout, au sol) ne sont pas connectés de façon dynamique ou bien la fréquence de mouvements, l'intensité, endurance et la rapidité diminuent tout au long de la routine
- Les compétiteurs en MP-TR-GR changent de formations et de position de manière non fluide
- Les porters sont réalisés de manière heurtée (début et fin), démontrant des hésitations et des arrêts.

### **ECHELLE**

<b>Excellent 1.0 pt</b>	L'ensemble de la routine est dynamique et fluide montrant toutes les caractéristiques et critères mentionnés précédemment
<b>Très bien 0.8 – 0.9 pt</b>	La routine dévie un peu d'un excellent niveau montrant de petites erreurs par rapport aux critères mentionnés précédemment
<b>Bien 0.6 – 0.7 pt</b>	La routine montre des erreurs moyennes par rapport aux critères mentionnés précédemment
<b>Satisfaisant 0.4 – 0.5 pt</b>	La routine montre de grandes erreurs par rapport aux critères mentionnés précédemment
<b>Pauvre 0.3 – 0.0 pt</b>	Le niveau de dynamisme et de fluidité est inacceptable pour une routine de gymnastique aérobic

## **B. Le niveau de complexité et de créativité (max. 1.0 point)**

Les mouvements sont complexes quand ils se composent de nombreux mouvements liés entre eux rendant la routine difficile à réaliser.

La créativité de la routine signifie qu'elle a été créée et réalisée grâce à de nouvelles idées très significatives, des interprétations, de l'originalité, de la progressivité ou de l'imagination, avec un caractère unique en évitant le recours à la copie et à la monotonie.

L'évaluation valorisera la difficulté à réaliser des mouvements complexes et créatifs. Ceux-ci requièrent plus de coordination, une meilleure condition physique et une maîtrise de son corps, etc...

Un mouvement simple est quelque chose que vous pouvez faire immédiatement après l'avoir vu, sans aucun entraînement. Un mouvement complexe et créatif est quelque chose qui nécessite de l'entraînement et requiert de la coordination et une préparation précise (condition physique, analyse biomécanique et analytique, planification ....)

La note d'artistique devra refléter le niveau de complexité et de créativité de tous ces mouvements.

Quand un mouvement est-il plus complexe et créatif qu'un autre ?

- Il requiert plus de coordination:
  - Le plus grand nombre de parties du corps sont impliquées
  - L'utilisation de l'asymétrie
  - Le changement de niveaux et de plans
  - Le changement d'orientation
  - Le changement de formation dans les MP, TR et GR
  - Avoir des changements de rythme et des rythmes différents entre les bras et les jambes
- Il nécessite le plus de capacités physiques
- D'être le plus rapide, le plus dynamique et avoir le plus d'énergie
- D'avoir une fréquence importante dans les mouvements
- De montrer des mouvements nécessitant des capacités physiques différentes
- De surprendre et d'être imprévisible.

Des routines complexes et créatives sont très difficiles à faire, et elles devront obtenir le score en accord avec la performance. Un athlète qui choisit ces options doit être valorisé.

- Des mouvements les plus faciles = un score bas
- Des mouvements complexes et créatifs = un score haut

Le juge de l'artistique doit évaluer tous les critères suivants:

- Transitions
- Liaisons
- Interactions physiques
- Porters
- Formations
- Partenariat

La complexité et la créativité des séquences aérobic seront abordées dans la 2ème partie (les contenus aérobic)

La complexité des éléments de difficultés sera abordée dans la partie concernant la difficulté et sa notation

Les routines complexes et créatives seront celles qui montrent un haut niveau de coordination corporelle, de capacités technique et physique des compétiteurs.

Le niveau de complexité et de créativité des mouvements doit être montré par tous les membres des MP, TR et GR et par tous les critères composant une routine d'aérobic (liaison, transition, interaction physique, porters et formation)

Des routines complexes et créatives incluent des mouvements (gestes) qui améliorent la qualité de la routine en intégrant tous les athlètes d'un MP, TR et GR.

### **Exigences particulières pour les porters complexes/créatifs**

Dans le cas de porters complexes et créatifs , les juges appliqueront les critères suivants:

Porteur: Le compétiteur qui tient d'autre(s) compétiteur(s)

Porté: Le compétiteur qui est tenu par son ou sa partenaire

Un porter peut être différent d'un autre si la position du ou des portés et du ou des porteurs est différente des autres porters (Ex: position debout, à genou, assis, allongé, en appui facial...etc, et pour le porter en position écartée, planche, grand écart vertical, grand écart facial, etc....)

Si la position du et des portés change durant le porter

Si la position du ou des porteurs change durant le porter

Variation du nombre de porteurs dans chaque porter (Ex: en trio, le 1<sup>er</sup> porter: un partenaire porte 2 partenaires ; 2<sup>nd</sup> porter: 2 partenaires portent 1 partenaire ; 3<sup>ème</sup> porter: 2 partenaires portent 1 partenaire mais alternativement sans que la personne tenue touche le sol avant la fin du porter)

1. Montrer les différents niveaux du partenaire porté par rapport à l'axe des épaules (au-dessus ou en dessous des épaules)
2. Montrer la force et/ou la souplesse de tous les compétiteurs
3. Changer de forme durant le mouvement: la position de la ou les personne(s) portée(s) présente des formes variées

Variation du type de porter (porters statiques vers des porters dynamiques)

### **Erreurs fréquentes (exemples)**

Montrer un mouvement complexe/créatif seulement avec les membres supérieurs tandis que dans le même temps l'action des jambes n'est pas complexe.

Les transitions qui requièrent l'utilisation d'une seule capacité physique (ex: la force)

Exécuter dans la routine des transitions seulement complexes/créatives du sol vers la position debout et montrer des transitions simples de position debout/en l'air vers le sol (le compétiteur va seulement au sol en utilisant des éléments de difficulté en arrivée pompe ou grand écart)

Le mouvement est facilement exécuté par les autres compétiteurs après l'avoir vu seulement une fois.

Les liaisons entre les éléments sont simples

Les transitions pour changer de niveau sont faciles

Copie

Partenariat et interactions physiques non créatifs



Lier les éléments vers les séquences aérobics sans complexes/créatives transitions ou liaisons  
 Lier les éléments entre eux sans complexes/créatives transitions ou liaisons  
 Changer de niveaux par l'intermédiaire des éléments de difficultés  
 Utilisation de porters simples

**ECHELLE**

<b>Excellent</b> 1.0 pt	L'ensemble de la routine est complexe et créatif montrant toutes les caractéristiques et critères mentionnés précédemment
<b>Très bien</b> 0.8 – 0.9 pt	La routine dévie un peu d'un excellent niveau montrant de petites erreurs par rapport aux critères cités précédemment
<b>Bien</b> 0.6 – 0.7 pt	La routine montre des erreurs moyennes par rapport aux critères cités précédemment
<b>Satisfaisant</b> 0.4 – 0.5 pt	La routine montre de larges erreurs par rapport aux critères cités précédemment
<b>Pauvre</b> 0.3 – 0.0 pt	Le niveau de complexité et de créativité est inacceptable pour une routine de gymnastique aérobic.

**C. Le choix des mouvements montrant de la variété (max. 1.0 point)**

La variété des séquences aérobic sera abordée dans la partie du "contenu aérobic".(partie II)

Les juges de l'artistique évaluent la variété :

- Des transitions
- Des liaisons
- Des formations
- Des porters
- Des interactions physiques
- Du partenariat

Les routines de gymnastique aérobic doivent montrer un bon équilibre dans le choix de tous les mouvements dans le but d'enrichir la routine, le style et les caractéristiques des ou du compétiteur(s).

Pour évaluer la variété des routines, les juges de l'artistique doivent prendre en considération que tous ces mouvements doivent se faire sans répétitions du même type de mouvement.

Tous devront inclure des actions différentes, différentes formes et types de mouvements, différentes capacités physiques, durant la réalisation des transitions, liaisons, porters, partenariat et interactions physiques et autres mouvements.

Les routines excellentes doivent montrer un nombre important de type de mouvements différents

**Erreurs fréquentes (exemples)**

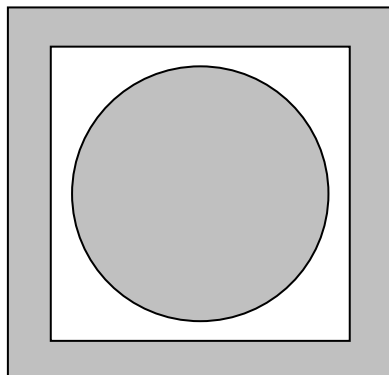
- Répétition des mêmes types de transitions (elles sont similaires et semblent l'être)
- Répétition des mêmes types de porters
- Mouvements monotones
- Répétition des pauses (elles sont similaires ou semblent l'être)
- Répétition du partenariat
- Répétition à l'identique de transitions ou de liaison
- Répétition à l'identique de porters

**ECHELLE**

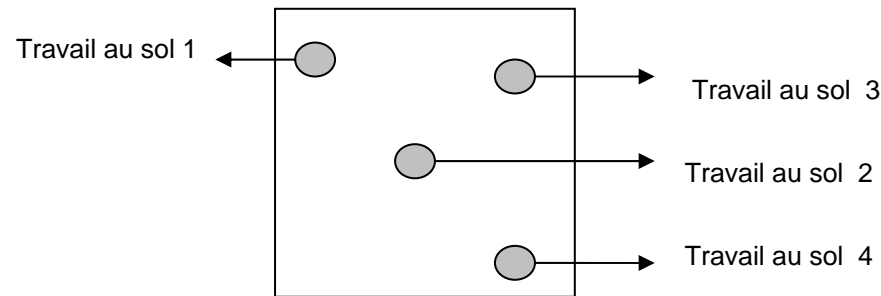
<b>Excellent 1.0 pt</b>	L'ensemble de la routine propose de la variété montrant toutes les caractéristiques et critères mentionnés précédemment.
<b>Très bien 0.8 – 0.9 pt</b>	La routine dévie un peu d'un excellent niveau montrant de petites erreurs par rapport aux critères cités précédemment
<b>Bien 0.6 – 0.7 pt</b>	La routine montre des erreurs moyennes par rapport aux critères cités précédemment
<b>Satisfaisant 0.4 – 0.5 pt</b>	La routine montre de larges erreurs par rapport aux critères
<b>Pauvre 0.3 – 0.0 pt</b>	Le niveau de variété est inacceptable pour une routine de gymnastique aérobic

**D. L'utilisation de l'espace de compétition et la place des mouvements dans la routine (max. 1.0 point)**

1. L'espace de compétition doit être utilisé durant la routine par des déplacements équilibrés et fréquents. Non seulement les coins et le centre mais aussi toutes les zones de l'espace de compétition.



1. Durant la routine, les déplacements doivent être montrés dans toutes les directions (devant, derrière, latéralement, en diagonale, circulaire) et sur toutes les distances (courtes et longues distances), avec le moins de répétitions possibles de trajectoires (ce qui signifie essayer d'aller par exemple d'un déplacement latéral de droite à gauche et plus tard faire un autre déplacement latéral de gauche vers droite. Cette répétition sera possible si il n'y en a pas une autre. La même chose sur un déplacement en diagonale etc....)
2. Les trois niveaux (travail au sol, debout, en l'air) doivent être utilisés, sans prédominance d'un des niveaux.
3. Les mouvements doivent être répartis de façon équilibrée dans l'espace de compétition (ce qui signifie par exemple que si il y a 4 passages au sol, ils doivent se faire à des endroits différents)



Les mouvements doivent être placés tout le long de la routine de façon équilibrée.







Les excellentes routines doivent utiliser efficacement l'espace de compétition (à son maximum), avec tous les aspects mentionnés précédemment, de façon équilibrée, utilisant des distances différentes entre les compétiteurs (loin – près).

### **Erreurs fréquentes (exemples)**

- Travailler uniquement sur un espace étroit sans utiliser les coins
- Utiliser de manière approximative les aires sans aller dans les coins
- Privilégier une aire de compétition
- Beaucoup de trajectoires identiques
- Les mouvements de base aérobie ne permettent pas aux compétiteurs de varier les distances dans des directions différentes
- Exécuter un seul niveau tout au long de la routine
- Privilégier un seul niveau

**Exemple d'utilisation de l'espace de compétition et de placement de tous les elements dans la routine**

	1	2	3	4	5	6	7	8
1								
	Ouverture	Pose	Interaction		Transition pour	sol....		
2	Transition	pour	Elément					
3	Element	(Equerre	Écartée	1/1 Tour)				
4	Transition pour	debout			Sequene aérobie			
5			Interaction					
	Séquence aerobic							
6	Séquence aérobie							
7	Séquence aerobic							
	★							
8	Element	(1 1/2 Tour)						
9	★ Séquence aerobic							
10	Sequene aerobic							
	★							
11	Séquence aerobic							
12	Séquence avec	Interaction						
13	Transition pour	sol						

 Interaction	 Au sol
 Debout	 Aérien
 Eléments	 ★

## ECHELLE

<b>Excellent 1.0 pt</b>	L'utilisation de l'aire de compétition et le placement est utilisé pour enrichir au maximum la routine montrant tous les caractéristiques et critères mentionnés précédemment
<b>Très bien 0.8 – 0.9 pt</b>	La routine dévie un peu d'un excellent niveau montrant de petites erreurs par rapport aux critères cités précédemment
<b>Bien 0.6 – 0.7 pt</b>	La routine montre des erreurs moyennes par rapport aux critères cités précédemment
<b>Satisfaisant 0.4 – 0.5 pt</b>	La routine montre de larges erreurs par rapport aux critères cités précédemment
<b>Pauvre 0.3 – 0.0 pt</b>	L'utilisation de l'espace de compétition et le placement est inacceptable pour une routine de gymnastique aérobic

## 2. Le contenu aérobic – Max. 3 Points

Les mouvements de base doivent inclure de nombreuses variations de pas avec des mouvements de bras, utilisant les pas de base pour produire des combinaisons complexes avec un haut niveau de coordination et une continuité dans les mouvements.

Une séquence est une phrase musicale de 8 temps, avec des mouvements de base Aérobic. Si les mouvements de base aérobic sont réalisés moins de 8 temps, ils ne seront pas pris en compte comme une séquence.

Dans les contenus aérobics, nous évaluons COMMENT les mouvements suivants sont faits:

Mouvements:

QUOI Pas de base COMMENT Varié/Monotone  
Mouvements de bras Complexe - Créatif / Simple

### **A. La variété des séquences aérobic (max. 1.0 point)**

Les juges évalueront le niveau de variété des séquences aérobic (mouvements de bras et de jambes)

Tout le long de la routine, les séquences aérobic doivent être variées. Sans répétition des mêmes types ou sensiblement les mêmes séquences de mouvement de base.

Les variations de pas de base (jambes) et les mouvements de bras sont produits par variation des facteurs suivants:

**Mouvements de bras:** hauteur, angle, plan, gamme de mouvements, longueur des leviers, vitesse, changement de rythme, et unilatéralité (asymétrique) / bilatéral. (symétrie).

**Mouvements de Jambes:** hauteur, angle, plan, gamme de mouvements, longueur des leviers, vitesse, changement de rythme, direction de déplacement, orientation et high/low impact.

### **7 pas de base traditionnels et variations – Voir également les descriptions d'exécution dans l'annexe II.**

- Marche (march): Variations incluant des changements d'angles, de hauteurs ou de directions. Par ex: Pas en V (V-step), Pas tournant (turn-step), 2 pas, «box-step »
- Course (Jog): Variations incluant des changements d'angles et de directions
- Genou (Knee lift): Variations incluant des changements de plans, d'angles, en High ou Low Impact
- Battement (Kick): Variations incluant des changements de plans, de hauteurs, en High ou Low Impact et des changements de directions . Par ex: Battement mi-hauteur, Grand battement, battement vertical
- Jumping Jack: Variations incluant l'angle de la hanche et des genoux en High ou Low Impact (squat)
- Fente (Lunge): Variations incluant des changements de plans, d'angles, en High ou Low Impact
- Skip: Variations incluant des changements de plans, d'angles et de directions, en High ou Low Impact.

### **Erreurs fréquentes (exemples)**

- La course est le seul pas de base réalisé
- De nombreux battements sont exécutés sur le plan sagittal et frontal
- Les mouvements sont variés mais le rythme est monotone
- Les cercles de bras sont répétés
- Seuls des mouvements de grande amplitude sont réalisés
- La trajectoire des mouvements est uniquement linéaire
- Les bras et/ou les jambes sont identiques ou très similaires

### **ECHELLE**

<b>Excellent 1.0 pt</b>	Durant toute la routine, les séquences aérobic sont exécutées sans répétitions montrant toutes les caractéristiques et critères mentionnés précédemment
<b>Très bien 0.8 – 0.9 pt</b>	La variété des séquences aérobic dévie un peu d'un excellent niveau montrant de petites erreurs par rapport aux critères
<b>Bien 0.6 – 0.7 pt</b>	La variété des séquences aérobic montre des erreurs moyennes par rapport aux critères cités précédemment
<b>Satisfaisant 0.4 – 0.5 pt</b>	La variété des séquences aérobic montre de larges erreurs par rapport aux critères
<b>Pauvre 0.3 – 0.0 pt</b>	La variété des séquences aérobic est inacceptable pour une routine de gymnastique aérobic

### **B. Le niveau de complexité et de créativité des mouvements de base aérobic (max. 1.0 point)**

Les séquences aérobic sont complexes et créatives quand les jambes et les bras sont combinés ensemble pour démontrer un niveau de coordination élevé. L'équilibre des mouvements du haut et du bas du corps est réparti de manière égale. Les mouvements des membres supérieurs et inférieurs sont utilisés simultanément, pour devenir plus complexe et créative.

Les séquences complexes et créatives de pas de base aérobic peuvent être accomplies par:

- Le plus grand nombre de partie du corps impliqué
- Les changements d'orientation
- Utilisation des différentes actions articulaires / plans / amplitude de mouvement / longueur de levier
- Utilisation de mouvements asymétriques
- Utilisation de différents rythmes
- Une grande fréquence de mouvement
- Des déplacements en utilisant des pas de base aérobic

### **Erreurs fréquentes (exemples)**

- Les mouvements de bras sont complexes/créatifs mais les combinaisons de pas sont simples
- Les mouvements de bras et de jambes se font toujours sur le même rythme
- L'amplitude de mouvement des bras et des jambes est la même
- Les mouvements de bras et de jambes sont complexes/créatifs mais toujours réalisés avec la même orientation du corps
- Les mouvements de bras et de jambes sont complexes/créatifs mais toujours réalisés en position stationnaire

### **ECHELLE**

<b>Excellent 1.0 pt</b>	La complexité/créativité des séquences de mouvement de base aérobic sont d'un niveau excellent de coordination et montre tous les caractéristiques et critères mentionnés précédemment
<b>Très bien 0.8 – 0.9 pt</b>	La complexité/créativité des séquences de mouvement de base aérobic dévie un peu d'un excellent niveau montrant de petites erreurs par rapport aux critères
<b>Bien 0.6 – 0.7 pt</b>	La complexité/créativité des séquences de mouvement de base aérobic montre des erreurs moyennes par rapport aux critères cités précédemment
<b>Satisfaisant 0.4 – 0.5 pt</b>	La complexité/créativité des séquences de mouvement de base aérobic montre de larges erreurs par rapport aux critères
<b>Pauvre 0.3 – 0.0 pt</b>	La complexité/créativité des séquences de mouvement de base aérobic sont inacceptables pour une routine de gymnastique aérobic

### **C. Le nombre et la répartition des mouvements de base dans l'enchaînement (max. 1.0 point)**

Durant la routine, les séquences aérobic doivent être montrées. Cela signifie, autres que les éléments de difficulté, les transitions/liasons, porters et interactions physiques, la routine doit montrer des séquences aérobic continues et bien équilibrées.

- La routine devra fournir un nombre suffisant de séquences aérobic.
- Les séquences aérobic devront être réparties de manière équilibrée et placées tout au long de la routine
- Les principales caractéristiques d'une routine de gymnastique aérobic seront fournies en démontrant les séquences aérobic tout au long du mouvement.

### Erreurs fréquentes (exemples)

- Les séquences aérobic ne sont présentes que durant une partie de la routine (ex: dans la deuxième partie de la routine)
- Les séquences aérobic sont « concentrées » sur quelque moment
- Des séquences aérobic incomplètes sont exécutées tout au long de la routine (ex: 4 ou 6 temps), suivies de pauses ou de préparation aux éléments.
- Il est difficile de reconnaître les séquences aérobic
- Seulement quelques séquences aérobic sont exécutées durant la routine

### ECHELLE

<b>Excellent</b> <b>1.0 pt</b>	La routine montre un nombre important et une excellente répartition des séquences aérobics durant tout le mouvement
<b>Très bien</b> <b>0.8 – 0.9 pt</b>	Le nombre et la répartition des séquences aérobic dévie un peu d'un excellent niveau montrant de petites erreurs par rapport aux critères
<b>Bien</b> <b>0.6 – 0.7 pt</b>	Le nombre et la répartition des séquences aérobic montre des erreurs moyennes par rapport aux critères cités précédemment
<b>Satisfaisant</b> <b>0.4 – 0.5 pt</b>	Le nombre et la répartition des séquences aérobic montre de larges erreurs par rapport aux critères
<b>Pauvre</b> <b>0.3 – 0.0 pt</b>	Le nombre et la répartition des séquences aérobic sont inacceptables pour une routine de gymnastique aérobic

### 3. La Présentation et la musicalité – Max. 3 Points

Evaluer l'expression générale créée par le(s) compétiteur(s) durant leur routine.

Expressions:

QUOI: Facial

COMMENT: Confiance

Corps

Performance

Energie physique

"Showmanship"

#### **a) Présentation (1.0 point)**

- a.1 Le(s) compétiteur(s) doi(ven)t donner une nette impression athlétique dans la réalisation de mouvements de haute qualité (claire et affûtée)

### Erreurs fréquentes (exemples)

- Il n'est pas démontré une impression athlétique / sportive appropriée, comme cela doit être vue dans les compétitions aérobic
- La chorégraphie est présentée de manière forcée sans impression de légèreté
- Les mouvements ne sont pas pénalisables en exécution mais il n'y pas d'impression de netteté



a.2 Les compétiteurs doivent montrer de l'énergie physique et du « showmanship » captivant l'audience avec leurs capacités physiques, technique, charisme, personnalité, magnétisme, présence, le langage corporel sans interprétation théâtrale, de manière naturelle. Ce n'est pas seulement sourire pendant la routine, mais transmettre des émotions par les mouvements, le langage corporel, l'énergie et le « showmanship ».

#### **Erreurs fréquentes (exemples)**

- Le compétiteur n'a pas captivé l'audience
- L'atmosphère transmise par la routine est sombre et donne une impression pauvre
- Le contenu de la performance est indécent (vulgaire)
- La concentration est manquante et un certain flou domine la performance
- Pas d'engagement dans la performance, un manque de passion et d'énergie et de nombreux mouvements sont insignifiants et manque d'esprit de projection vers l'audience.
- Les mouvements sont vagues ou donnent l'impression d'un oubli, montrant à l'audience de la difficulté
- Utilise des cris, des grimaces ou chantant pour soutenir la performance

a.3 Le(s) compétiteur(s) doivent montrer de la confiance en soi avec des expressions faciales agréables et naturelles (pas d'expressions faciales artificielles et exagérées)

#### **Erreurs fréquentes (exemples)**

- Trop d'expressions faciales exagérées
- Un visage sérieux durant la routine
- Exécuter la routine avec des expressions faciales non naturelles
- Perte de confiance durant la routine et apparition d'expression de nervosité

#### **ECHELLE**

<b>Excellent 1.0 pt</b>	La Présentation est excellente montrant toutes les caractéristiques des critères mentionnés ci-dessus
<b>Très bien 0.8 – 0.9 pt</b>	La Présentation dévie un peu d'un excellent niveau montrant de petites erreurs par rapport aux critères
<b>Bien 0.6 – 0.7 pt</b>	La Présentation montre des erreurs moyennes par rapport aux critères
<b>Satisfaisant 0.4 – 0.5 pt</b>	La Présentation montre de larges erreurs par rapport aux critères
<b>Pauvre 0.3 – 0.0 pt</b>	La Présentation est inacceptable pour une routine de gymnastique aérobic

## **MUSIQUE (max. 2.0 point)**

La routine doit être réalisée dans son entier sur de la musique. Tous les styles musicaux adaptés à la gymnastique aérobic peuvent être utilisés. Cela signifie que la musique utilisée par les compétiteurs doit refléter et servir les caractéristiques de la gymnastique aérobic.

- Interprétation de la musique
- Utilisation de la musique

## **b) Construction de la musique (max. 1.0 point)**

### **CONSTRUCTION DE LA MUSIQUE —→ CE QU'EST LA MUSIQUE**

La construction de la musique doit être techniquement parfaite sans coupure abrupte, avec un début et une fin claire, pouvant inclure des effets sonores et ne contenant qu'un seul morceau. Les phrases musicales pourront être de 8 temps ou autres mais elles devront respecter leur structure donnant le sentiment de fluidité et d'unité. L'enregistrement et le montage de la musique doit être de qualité professionnelle et bien intégrée.

La musique utilisée a une structure:

- Ouverture, fin, phrases, accents
- Rythme
- Tempo
- Battements
- Mélodie/style de musique (salsa, tango, dance techno, rock...)
- Ton
- Thèmes ou morceaux musicaux (un ou plusieurs, comme un medley)

Ainsi la musique utilisée par les athlètes devrait avoir ou respecter les caractéristiques de la gymnastique aérobic et devrait être dynamique, variée, non monotone, rythmée, créative, énergique, comptable (avec des battements ou avec un timing identifiable pour les gymnastes aérobic, la musique a un rythme que l'on peut compter).

- **Erreurs fréquentes (exemples)**
- Différents concepts/tons de deux chansons sont assemblés ensemble et la fluidité de la musique change
- Association inutile de plusieurs musiques si bien qu'il n'y a jamais le sentiment d'une unité
- L'arrangement (mixage) des différentes musiques est brutal même si il n'y a qu'une seule musique utilisée
- Le rythme de la musique est trop lent et n'apporte pas l'énergie appropriée à la gymnastique aérobic
- Pas de possibilité d'identifier clairement le « timing » de la musique, impossible de compter le rythme, requis en gymnastique aérobic
- Les fins de phrase de la musique sont inaudibles
- Le début de la musique est inaudible, mais avec une fin inappropriée

- La musique débute directement sans aucun prologue, ni introduction
- Des morceaux sonores similaires sont inclus, démontrant le manque de variété, la musique devenant monotone et répétitive.
- La qualité de l'enregistrement de la musique n'est pas de qualité professionnelle
- Le volume des effets sonores est plus élevé que la musique ou la musique est trop forte
- Les effets sonores n'ont pas de signification, sont inefficaces et n'ont pas de relation avec la musique ni la routine proposée.
- L'effet sonore utilise n'a pas de sens, lequel dénature l'élégance de la mélodie originale.

## ECHELLE

<b>Excellent 1.0 pt</b>	La construction de la musique propose toutes les caractéristiques des critères mentionnés précédemment
<b>Très bien 0.8 – 0.9 pt</b>	La construction de la musique dévie un peu d'un excellent niveau montrant de petites erreurs par rapport aux critères mentionnés précédemment
<b>Bien 0.6 – 0.7 pt</b>	La construction de la musique montre des erreurs moyennes par rapport aux critères cités précédemment
<b>Satisfaisant 0.4 – 0.5 pt</b>	La construction de la musique montre de larges erreurs par rapport aux critères cités précédemment
<b>Pauvre 0.3 – 0.0 pt</b>	La construction de la musique est inacceptable pour une routine de gymnastique aérobie

### C) Utilisation de la musique (max. 1,0 point)

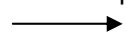
#### Utilisation de la musique

#### COMMENT LA MUSIQUE EST-ELLE UTILISEE ? (max. 1.0 point)

La routine doit être réalisée entièrement sur une musique. La chorégraphie utilise des idées données par la musique. Tous les mouvements doivent parfaitement "coller" à la musique. Le chorégraphe doit créer des mouvements spécifiques à la musique utilisée ainsi que pour un compétiteur particulier.

Idée (concept) de la musique et des styles :

QUOI



COMMENT

Excitant

Les mouvements sont précis et clairs

Fort/Puissant

Les mouvements sont forts et puissants

Radieux

Les mouvements sont élégants

Doux

Les mouvements sont doux

Mûr

i) Le choix de la musique doit donner un avantage par son style et ses caractéristiques à un compétiteur individuel.

Comme diffère un compétiteur homme d'un compétiteur femme, ainsi que l'âge, la catégorie de pratique (solo ou à plusieurs), toutes les musiques doivent être choisies en fonction de ces critères. Ces différences doivent refléter la musique choisie.

ii) Le style de la routine doit être en harmonie avec la musique

Le style de la musique devrait correspondre avec les caractères et le style des mouvements présentés par les athlètes (ou vice et versa). Si une musique de tango est utilisée, des mouvements montrant la spécificité du tango sont requis.

Le compétiteur doit être capable d'exprimer avec ses mouvements ou son corps, la musique jouée.

iii) La composition des mouvements doit s'harmoniser avec la structure de la musique (rythme, battements, accents et phrase)

Il est demandé que les athlètes proposent une musique avec une structure et différentes parties (musique variée). Si la musique se compose de différentes parties, les mouvements doivent être différents.

### **Erreurs fréquentes (exemples)**

- L'idée (concept) de la musique et de la performance ne sont pas équivalentes
  - Evolution au sol quand la musique a un tempo haut
  - Proposer des pas aérobie complexes quand la musique a une mélodie douce
  - Exécuter des mouvements de force quand la musique est légère/douce
  - Exécuter des mouvements monotones sur une musique dramatique
  - Quand la musique monte crescendo, les mouvements ne changent pas
  - Quand la musique est dans une partie "calme", les pas sont complexes
  - Les mouvements ne doivent pas s'opposer aux accents de la musique
  - Les mouvements sont simples quand la musique est forte, impressionnante et puissante
- La musique choisie, les caractères et le style des compétiteurs ne s'accordent pas. Il/elle est incapable de gérer les variations de la musique et/ou elle ne s'accorde pas avec leur sexe ou leur âge
- Le style de la routine n'a pas de relation avec la musique et la musique n'est pas utilisée de façon pertinente
- Les mouvements ont peu d'intérêt au regard de la musique et uniquement le timing des mouvements correspond au tempo de la musique
- Les caractéristiques de la musique sont complètement ignorées et même si la musique change, la chorégraphie n'est pas modifiée.
- La chorégraphie ne correspond pas à la musique. La musique est seulement utilisée comme fond sonore.
- Les mouvements ne sont pas réalisés sur les phrases musicales
- Les mouvements ne sont pas sur les battements (erreurs de « timing »)

## ECHELLE

<b>Excellent</b> <b>1.0 pt</b>	L'utilisation de la musique est excellente montrant toutes les caractéristiques des critères mentionnés précédemment
<b>Très bien</b> <b>0.8 – 0.9 pt</b>	L'utilisation de la musique dévie un peu d'un excellent niveau montrant de petites erreurs par rapport aux critères
<b>Bien</b> <b>0.6 – 0.7 pt</b>	L'utilisation de la musique montre des erreurs moyennes par rapport aux critères
<b>Satisfaisant</b> <b>0.4 – 0.5 pt</b>	L'utilisation de la musique montre de larges erreurs par rapport aux critères
<b>Pauvre</b> <b>0.3 – 0.0 pt</b>	L'utilisation de la musique est inacceptable pour une routine de gymnastique aérobic



# FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



FONDEE EN 1881



## GYMNASTIQUE AEROBIC Code de Pointage 2009 – 2012

### ANNEXE II **MARS 2009**

Guide pour le Jugement de l'Exécution et de la Difficulté

## INTRODUCTION

Ce guide de jugement est organisé de la façon suivante:

- les juges d'exécution
- les juges de difficulté
- les définitions
- les pénalisations
- les principales erreurs debout, au sol, en l'air
- la description des pas de base
- la description des éléments, les exigences minimales et des erreurs spécifiques

## LES JUGES D'EXÉCUTION

Les juges d'exécution évaluent la technique d'EXECUTION de tous les mouvements incluant les éléments de difficulté, transitions, liaisons, les pas de base aérobic, mouvements de bras, le contenu aérobic, les partenariats, pauses et porters, etc...

Pour les MP, TR et GROUPE, les juges doivent évaluer la performance dans tous les mouvements aussi bien que l'habilité d'exécuter la routine comme si il formait qu'une seule unité (synchronisation)

## LES JUGES DE DIFFICULTÉ

Les **Juges de Difficulté évaluent l'exercice** et donne une valeur (0.0 à 1.0) aux éléments de difficulté pour lesquels les **exigences minimales** sont **remplies**.

Les Juges de Difficulté **comptent tous les éléments exécutés et donnent une valeur** aux **12 premiers éléments**.(MP, TR et GR) ou aux **10 premiers éléments performés** (IM, IW, Compétitions par groupe d'âge voir Annexe V)

Les éléments exécutés **avec une chute** seront comptabilisés comme éléments réalisés **ET** recevront la valeur de **zéro (0) MAIS ne compteront pas pour le GROUPE D'ELEMENTS**

**Les éléments évalués de visu** et les éléments inclus dans une combinaison **ne compteront pas** pour le GROUPE D'ÉLÉMENTS.

## COMBINAISON DE 2 ELEMENTS

Deux éléments, parmi les douze éléments choisis et issus de tous les groupes mais de familles différentes, peuvent être combinés **DIRECTEMENT** sans **arrêt, ni hésitation ou transition**.

Pour combiner 2 éléments du groupe C, la jambe libre du premier élément après la réception doit joindre la jambe d'appui et peut alors être utilisée pour l'impulsion du deuxième élément.

### Exemples:

- **Groupe A:** Cercle des 2 jambes + Thomas
- **Groupe A & B:** Coupé écart à l'équerre en L + Equerre en L 2/1 tours
- **Groupe B:** Equerre en L 2/1 tours + Equerre écartée en V
- **Groupe C:** 1/1 tour saut groupé + Tour en l'air au grand écart  
Saut carpé écarté + Saut carpé serrée pompe.
- **Groupe C & A:** Saut carpé écarté pompe + Pompe plio.
- **Groupe D:** Illusion libre au grand écart + Roulé en grand écart



## DEFINITION DES TERMES

**TECHNIQUE DES ELEMENTS:** Tous les mouvements, éléments inclus, doivent être exécutés avec des positions correctes et avec alignement du corps (alignement neutre, sans hyperextension des articulations).

**FORME** Positions du corps

**POSTURE** En référence aux positions corporelles spécifiques

**ALIGNEMENT** Habilité à maintenir une position correcte

**MOUVEMENTS DE BRAS** Tous les mouvements de bras doivent être contrôlés de manière précise et fluide

**MOUVEMENTS DES ARTICULATIONS** flexion, extension, abduction, adduction, rotation, circumduction, supination, pronation, flexion horizontale, extension horizontale, rotation externe, rotation interne, élévation et dépression.

**TOUR** Rotation longitudinale en position verticale, au sol ou en phase aérienne.

**TWIST** Rotation longitudinale réalisée en dehors de la position verticale.

**SAUT** Saut vertical, impulsion et réception sans déplacement. (JUMP)  
Saut avec une trajectoire vers l'avant depuis l'impulsion jusqu'à la réception (LEAP)

**FORCE** Action musculaire (concentrique, excentrique, isométrique)

**SOUPLESSE** Mobilité active ou passive de toutes les articulations

**ENDURANCE** Maintien de l'intensité durant toute la routine

**EXECUTION PARFAITE** Habilité à démontrer tous les mouvements sans erreur

**ERREURS:** Ecart par rapport à une exécution parfaite

**Petite:** petite déviation par rapport à une exécution parfaite.

**Moyenne:** déviation significative par rapport à une exécution parfaite.

**Grave:** déviation majeure par rapport à l'exécution parfaite.

**EXECUTION INACCEPTABLE** Quand aucune exigence d'exécution n'a été démontrée

**CHUTE** Une partie du corps ou plus (en relation avec l'exécution parfaite) touchent le sol avec un manque de contrôle (cf pompe 1 bras, la poitrine et/ou un genou touchent le sol ou en équerre serrée, un talon et/ou les fesses touchent le sol)

**SYNCHRONISATION** Habilité à exécuter tous les mouvements comme si les compétiteurs ne faisaient qu'un, que ce soit pour le MP, le TR ou le GR, réalisés de façon identique, en débutant et en finissant au même moment, et être de même qualité technique.

La synchronisation est également évaluée sur les mouvements de bras et sur les déplacements Aérobie qui doivent être précis et identiques.

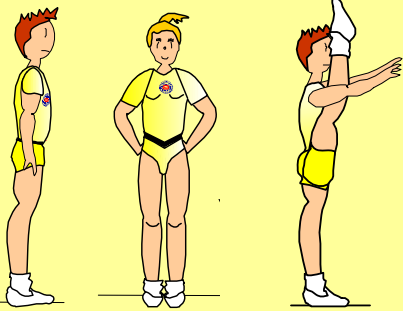





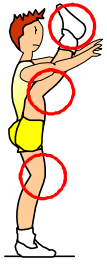

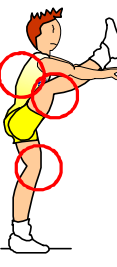
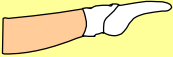
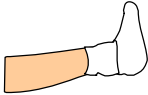
## DEDUCTIONS

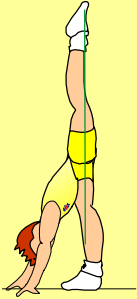
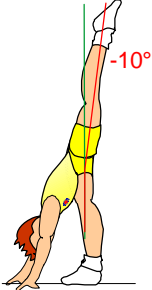
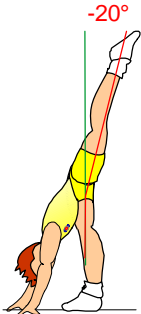
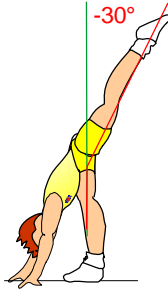
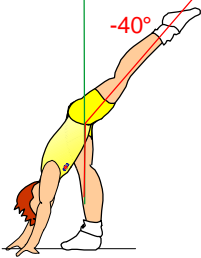


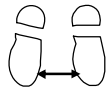
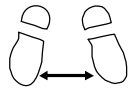
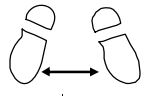
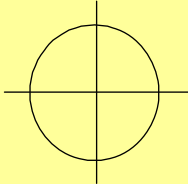
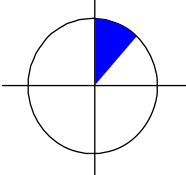
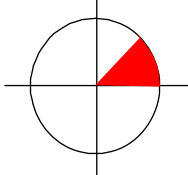
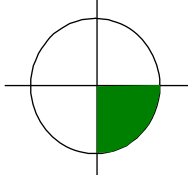
Les déductions sont appliquées à chaque fois et pour chaque erreur selon le barème suivant:

- Petite faute	0,1
- Faute moyenne	0,2
- Faute grave	0,3
- Exécution inacceptable ou chute	0,5
- Déduction maximum par élément	0,5
- Déduction maximum pour la synchronisation pour l'ensemble de la routine	1.0

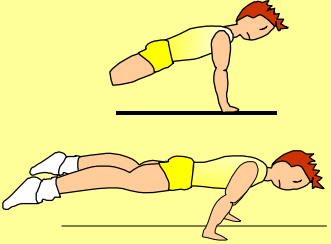
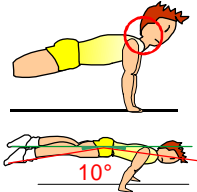
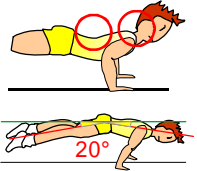
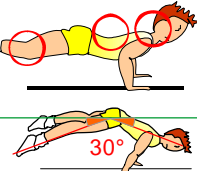
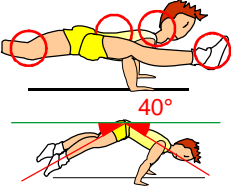
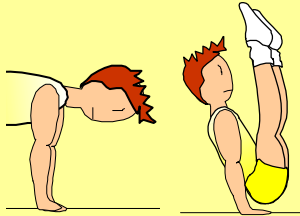

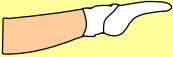
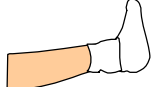
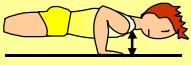
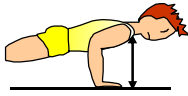

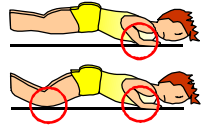
# PRINCIPALES ERREURS DEBOUT, AU SOL ET EN L'AIR

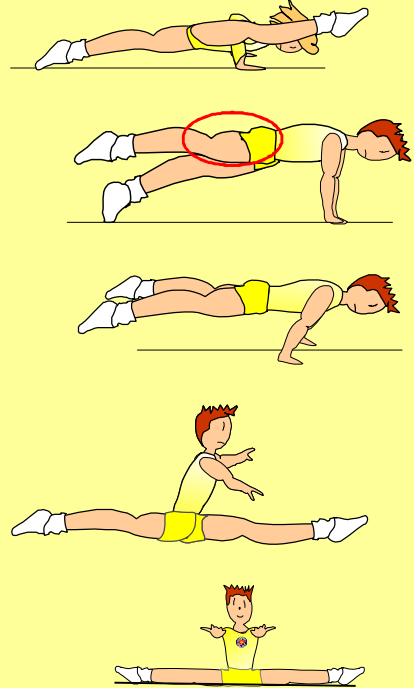
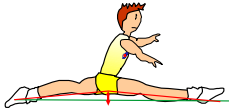
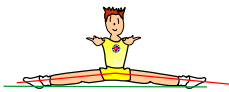
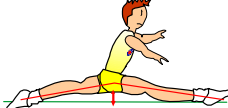

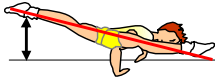
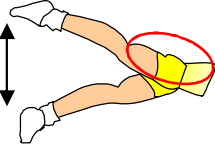
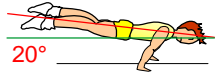
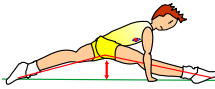

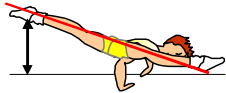
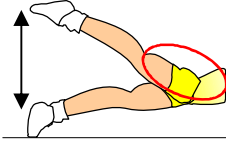
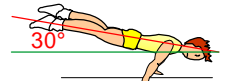
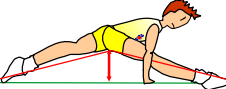

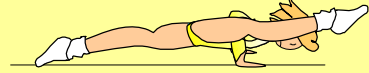
## PRINCIPALES ERREURS DEBOUT

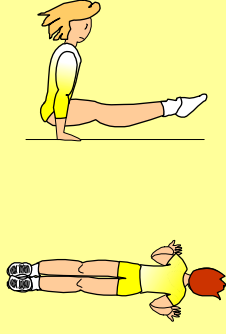
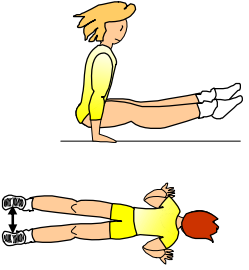
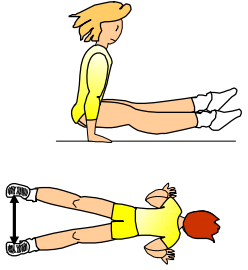
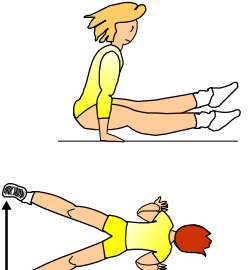
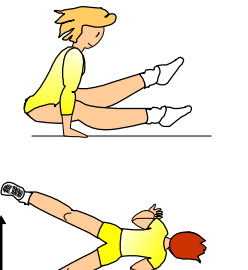
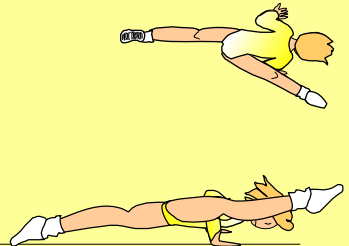
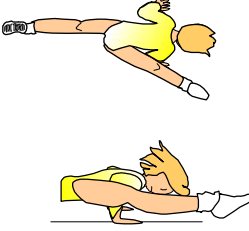
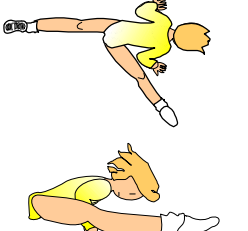
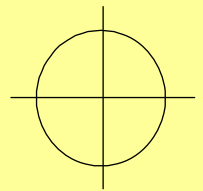
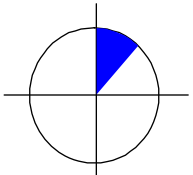
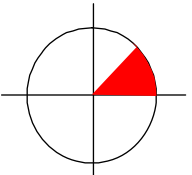
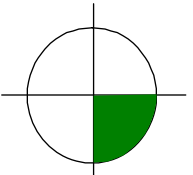
EXEMPLES	PETITE 0.1	MOYENNE 0.2	GRAVE 0.3	CHUTE INACCEPTABLE 0.5
	ALIGNEMENT INCORRECT			
	<p style="text-align: center;">1 partie</p>  	<p style="text-align: center;">2 parties</p>  	<p style="text-align: center;">3 parties</p>  	<p style="text-align: center;">4 parties ou plus</p>  
	POSITION DU PIED			
				

EXEMPLES	PETITE 0.1	MOYENNE 0.2	GRAVE 0.3	CHUTE INACCEPTABLE 0.5
	<p>170°</p> 	<p>160°</p> 	<p>150°</p> 	<p>&lt; 150°</p> 
	<b>PIEDS SEPARÉS LORSQU'ILS DEVRAIENT ÊTRE ENSEMBLE</b>			
	<p>5 cm</p> 	<p>10 cm</p> 	<p>15 cm</p> 	<p>&gt; 15 cm</p> 
	<b>ROTATION INCOMPLETE</b>			
	<p>45°</p> 	<p>45° - 90°</p> 	<p>&gt; 90°</p> 	
	<b>BRAS INCONTROLÉS</b>			
	<b>X</b>			

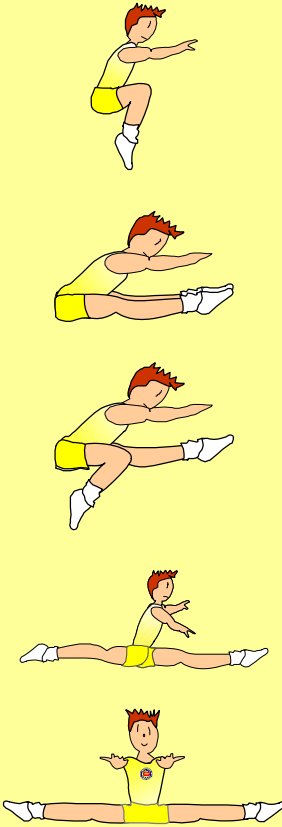
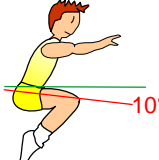
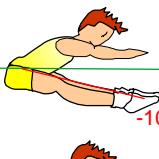
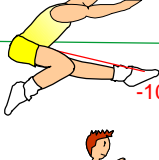
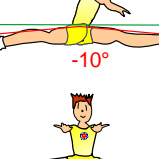
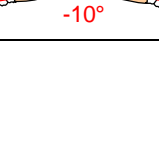
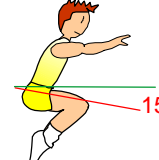
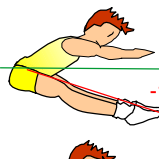
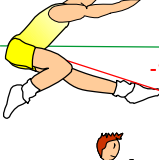
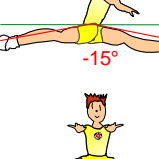
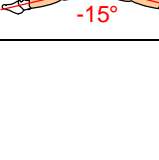
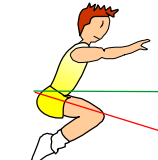
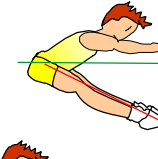
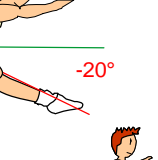
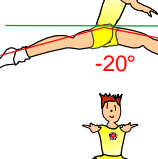
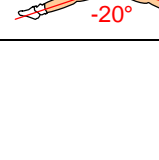
# PRINCIPALES ERREURS AU SOL

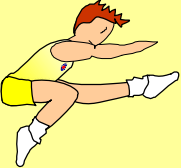
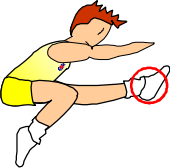
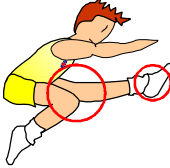
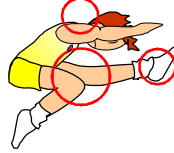
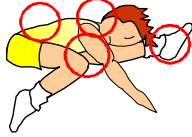
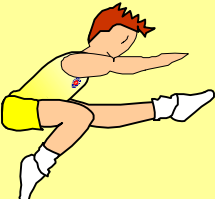
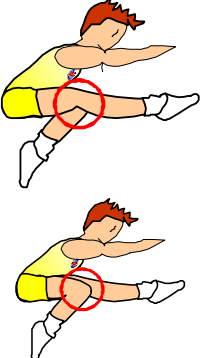
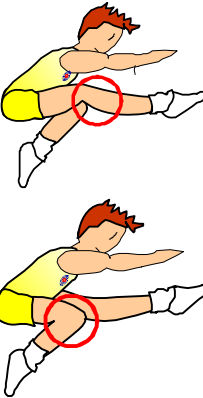
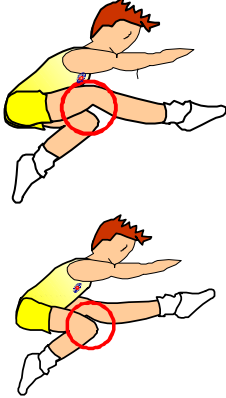
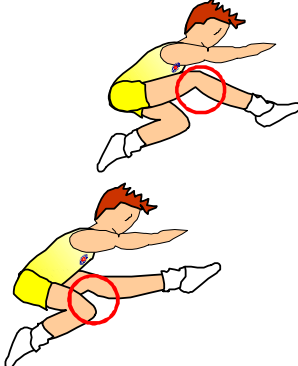
EXEMPLES	PETITE 0.1	MOYENNE 0.2	GRAVE 0.3	CHUTE INACCEPTABLE 0.5
	<b>ALIGNEMENT INCORRECT DU CORPS</b>			
	<p>1 part</p>  <p>10°</p>	<p>2 parts</p>  <p>20°</p>	<p>3 parts</p>  <p>30°</p>	<p>4 parts or more</p>  <p>40°</p>
	<b>MAINS NON POSÉES AU SOL</b>			
				
	<b>POSITION DU PIED</b>			
				
	<b>DISTANCE DE LA POITRINE PAR RAPPORT AU SOL</b>			
	<p>&lt; 30 cm</p> 	<p>&gt; 30 cm</p> 		

EXEMPLES	PETITE 0.1	MOYENNE 0.2	GRAVE 0.3	CHUTE INACCEPTABLE 0.5
JAMBES PLUS HAUTES QUE L'HORIZONTALE				
	<p data-bbox="772 783 840 810">5 cm</p>  	<p data-bbox="1131 783 1198 810">10 cm</p>  	<p data-bbox="1451 336 1615 363">Up to 20 cm</p>   <p data-bbox="1473 639 1592 667">Up to 20°</p>  <p data-bbox="1496 783 1570 810">15 cm</p>  	<p data-bbox="1848 336 1966 363">&gt; 20 cm</p>   <p data-bbox="1870 639 1944 667">&gt; 20°</p>  <p data-bbox="1848 783 1966 810">&gt; 15 cm</p>  
" LA POSITION WENSON » N'EST PAS MONTREE IMMEDIATEMENT A LA RECEPTION				
			<b>X</b>	

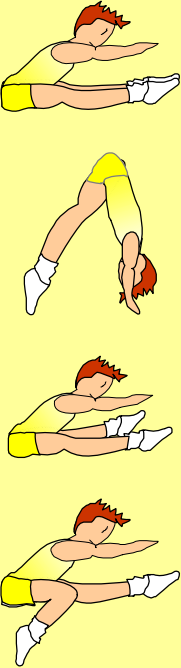
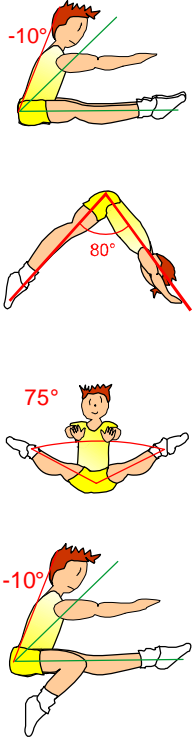
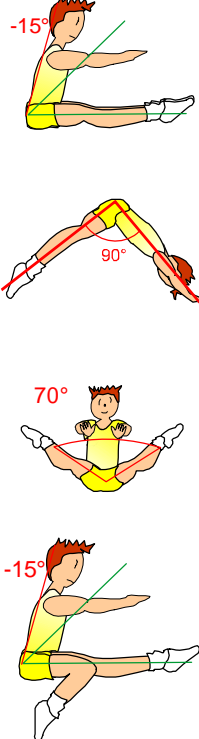
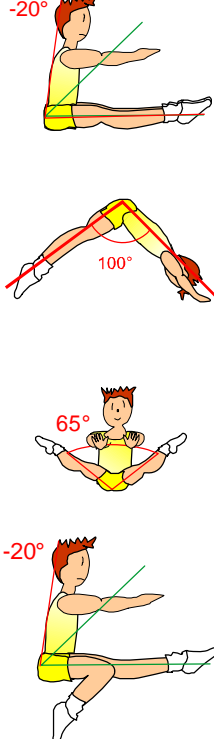
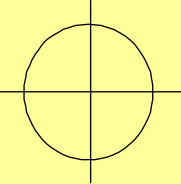
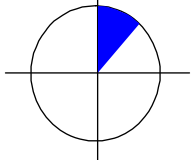
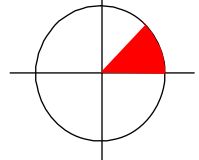
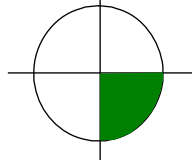
EXEMPLES	PETITE 0.1	MOYENNE 0.2	GRAVE 0.3	CHUTE INACCEPTABLE 0.5
	LES PIEDS NE SONT PAS SERRÉS QUAND ILS DEVRAIENT L'ÊTRE			
	<p style="text-align: center;">5 cm</p> 	<p style="text-align: center;">10 cm</p> 	<p style="text-align: center;">15 cm</p> 	<p style="text-align: center;">&gt; 15 cm</p> 
	LA JAMBE PLUS BASSE QUE LE TRICEPS			
			 <p style="text-align: center;">(Leg not supported)</p>	
	ROTATION INCOMPLETE			
	<p style="text-align: center;">45°</p> 	<p style="text-align: center;">45° - 90°</p> 	<p style="text-align: center;">&gt; 90°</p> 	

# PRINCIPALES ERREURS EN L'AIR

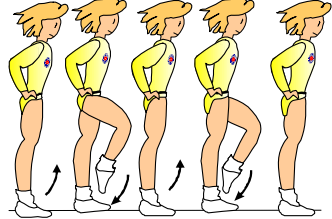
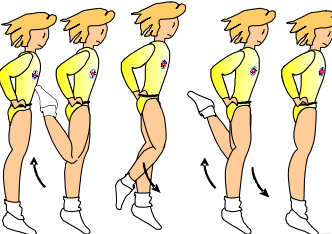
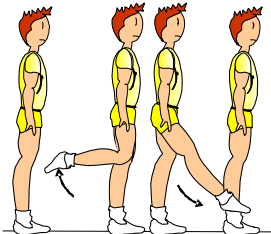
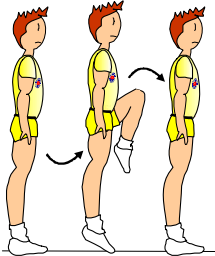
EXEMPLES	PETITE 0.1	MOYENNE 0.2	GRAVE 0.3	CHUTE INACCEPTABLE 0.5
JAMBES EN DESSOUS DE L'HORIZONTALE (NON PARALLÈLES PAR RAPPORT AU SOL)				
		<p style="text-align: center;">80°</p>  <p style="text-align: center;">-10°</p>  <p style="text-align: center;">-10°</p>  <p style="text-align: center;">-10°</p>  <p style="text-align: center;">-10°</p>  <p style="text-align: center;">-10°</p>	<p style="text-align: center;">75°</p>  <p style="text-align: center;">-15°</p>  <p style="text-align: center;">-15°</p>  <p style="text-align: center;">-15°</p>  <p style="text-align: center;">-15°</p>  <p style="text-align: center;">-15°</p>	<p style="text-align: center;">70°</p>  <p style="text-align: center;">-20°</p>  <p style="text-align: center;">-20°</p>  <p style="text-align: center;">-20°</p>  <p style="text-align: center;">-20°</p>  <p style="text-align: center;">-20°</p>

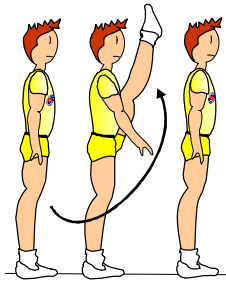
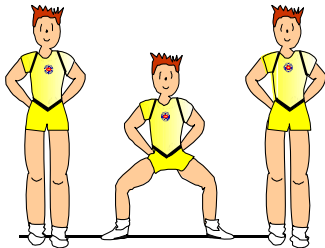
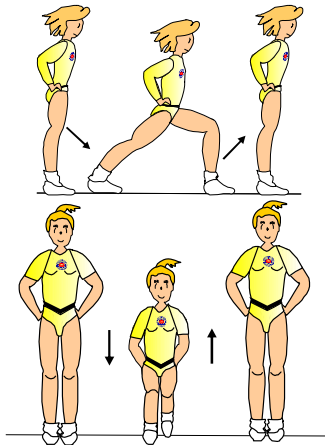
EXEMPLES	PETITE 0.1	MOYENNE 0.2	GRAVE 0.3	CHUTE INACCEPTABLE 0.5
	ALIGNEMENT INCORRECT DU CORPS			
	<p style="text-align: center;">1 part</p> 	<p style="text-align: center;">2 parts</p> 	<p style="text-align: center;">3 parts</p> 	<p style="text-align: center;">4 parts</p> 
	JAMBES FLECHIES OU DISSOCIÉES			
				
	BRAS INCONTROLLÉS			
	<b>X</b>			



EXEMPLES	PETITE 0.1	MOYENNE 0.2	GRAVE 0.3	CHUTE INACCEPTABLE 0.5
<b>POSITION INCORRECTE EN L'AIR</b>				
				
<b>ROTATION INCOMPLETE</b>				
	<p style="text-align: center;">45°</p> 	<p style="text-align: center;">45° - 90°</p> 	<p style="text-align: center;">&gt; 90°</p> 	

## DESCRIPTION DES PAS DE BASE

Noms	Description	Réalisation optimale
<b>March</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La jambe est pliée devant le corps: Hanche et genoux fléchis</li> <li>• La cheville montre clairement le mouvement orteil pointe talon</li> <li>• Le mouvement va de bas en haut et non de haut en bas</li> <li>• Le buste est droit, en alignement naturel.</li> <li>• Le buste montre une force de maintien ; sans contre balance d'avant en arrière ou d'arrière en avant</li> <li>• Amplitude: de la position neutre à une flexion complète de la hanche et du genou de 30 à 40°.</li> </ul>	
<b>Jog</b>	<p>La jambe pliée est collée au maximum à la fesse.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le bassin est en position neutre ou en légère flexion ou extension (+/- 10°).</li> <li>• La flexion du genou: le genou est dans le prolongement de la hanche ou derrière la ligne formée par le bassin et le pied à terre</li> <li>• La cheville montre une flexion plantaire dans la position haute</li> <li>• Le pied contrôle le mouvement, déroulement orteil – pointe – cheville</li> <li>• Le haut du corps reste droit avec une position neutre de la colonne vertébrale</li> <li>• Amplitude: de la position neutre à une extension de la hanche de 0 à 10° , une flexion du genou 110-130° et une flexion complète de la cheville</li> </ul>	
<b>Skip</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le Skip commence comme un Jog avec une extension de hanche et du talon en arrière des fessiers pour déclencher un petit coup de pied avec une flexion de hanche de 30 à 45° et une extension complète à 0° du genou.</li> <li>• Le mouvement est réalisé par la hanche et le genou</li> <li>• Les muscles contrôlent la totalité du mouvement. La jambe en extension est stoppée par l'action du quadriceps.</li> <li>• Le haut du corps reste droit avec une position neutre de la colonne vertébrale</li> <li>• Amplitude: de la position neutre à une flexion de 30 à 45° de la hanche, d'une flexion complète du genou à une extension</li> </ul>	
<b>Knee lift</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La jambe en flexion démontre un haut degré de flexion de hanche et de genou, minimum 90° de flexion pour les deux articulations</li> <li>• Quand la jambe en action est fléchie, la jambe de terre est verticale, la cheville démontre une flexion plantaire. La cheville peut être à plat ou sur demi-pointe, mais il doit y avoir un contrôle musculaire</li> <li>• La jambe de maintien est droite avec une flexion genou / hanche maximale d'environ 10°</li> <li>• Le haut du corps reste droit avec une position neutre de la colonne vertébrale</li> </ul> <p>Amplitude: d'une position avec au minimum une flexion de 90° flexion pour la hanche et le genou de la jambe fléchie</p>	

Noms	Description	Réalisation optimale
<b>Kick</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambe tendue dans la phase du grand kick, avec une amplitude minimum à celle des épaules</li> <li>• Le mouvement se fait uniquement par une flexion de hanche. La jambe est tendue – le genou ne démontre pas de mouvement.</li> <li>• La cheville est en flexion plantaire durant tout le mouvement</li> <li>• La jambe d'appui reste tendue, avec au maximum une flexion des hanches ou du genou d'environ 10°.</li> <li>• Le haut du corps reste droit avec une position neutre de la colonne vertébrale</li> <li>• Amplitude: D'une position neutre à une flexion de 150 à 180° de la jambe du kick. Le genou montre une extension complète durant tout le mouvement</li> </ul>	
<b>Jack</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le saut pour écarter ou resserrer les jambes se fait jambe fléchie en rotation externe de tous les membres.</li> <li>• La réception sur les chevilles et les pieds doit être claire et contrôlée (orteils – voûte plantaire – talon)</li> <li>• Lors de la phase d'écartement, les orteils pointent vers l'extérieur (Seconde)</li> <li>• Lors du resserrement, les pieds se rejoignent en 6ème.</li> <li>• Le haut du corps reste droit avec une position neutre de la colonne vertébrale</li> <li>• Amplitude: D'une position neutre à une flexion de genoux 25 à 45°, pieds écartés de la largeur des hanches plus 2 pieds (plus si mouvement exécuté en super basse ou basse intensité comme une position grand plié).</li> </ul>	
<b>Lunge</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les jambes et les pieds démarrent ensemble. Aucune rotation interne ou externe de la hanche. La jambe arrière doit être en extension (sans blocage des genoux) dans le plan sagittal.</li> <li>• Les talons se posent avec contrôle lors de l'impact avec le sol, que se soit en high impact ou low impact</li> <li>• L'ensemble du corps bouge comme une unité. Les pieds restent dans le plan sagittal</li> <li>• Low impact: Le corps est légèrement penché en avant, formant ainsi une ligne droite de la nuque au talon.</li> <li>• High impact: Les jambes s'alternent dans un plan sagittal. Le centre de gravité se centre entre les pieds</li> <li>• Amplitude: Approx. 2-3 pieds dans le plan sagittal. (variations de la fente = différentes amplitudes).</li> </ul>	

## DESCRIPTION DES ELEMENTS, LES ERREURS SPECIFIQUES ET LES EXIGENCES MINIMALES

### **GROUPE A: FORCE DYNAMIQUE**

#### FAMILLE DES POMPES, FORMES EN A ET COUPÉS

##### 1. DESCRIPTION GÉNÉRALE:

Les familles incluses dans ce groupe sont:

- les pompes
- les pompes wenson
- les pompes plio
- les formes en A
- les coupés
- Equerre renversée en V
- Les cercles de jambes
- Les cercles «Thomas»
- Hélicoptère
- Capoeira avec tour

Position initiale / finale: une ou deux mains en contact avec le sol, coude en extension, épaules alignées et parallèles au sol, tête alignée avec la colonne vertébrale, bassin serré et abdominaux contractés.

Flexion des coudes: lors de la phase descendante, toutes les pompes doivent atteindre un **maximum de 10 cm** de distance de la poitrine au sol

Dans les pompes latérales ou «coudes», 4 phrases doivent être montrées.

Les pompes 1 bras, 1bras - 1 jambe et les pompes jambes écartées, doivent être exécutées avec les pieds écartés ne dépassant pas la largeur des épaules, sauf lorsque spécifié.

Les pompes plio ainsi que les éléments en réception pompe, doivent démontrer impulsion et /ou réception simultanée des mains et des pieds de façon contrôlée, sauf lorsque spécifié

Réception en pompe: l'appui doit se faire avec les bras pliés (coudes fléchis) en pompe

Tous les mouvements de la famille des Wenson requièrent des jambes tendues et une bonne souplesse de l'articulation de la hanche.

Les jambes doivent rester sur la partie haute du triceps du même coté.

##### 2. DESCRIPTION SPECIFIQUE:

#### FAMILLE DES POMPES

##### A 101; POMPES

Valeur 0.1

1. Position de départ: Appui facial
2. Réaliser une pompe avec une phase descendante et montante
1. Position finale: Appui facial



**A 102: POMPE 1 JAMBE**

Valeur 0.2

1. Position de départ: Appui facial sur 1 pied
2. Réaliser une pompe, en maintenant l'alignement du corps
3. Position finale: Appui facial sur 1 pied

**A 103: POMPE 1 BRAS**

Valeur 0.3

1. POMPE en appui sur 1 bras, pieds serrés
2. Pieds écartés d'une largeur maximale à celle des épaules
3. Position optionnelle du bras libre
4. Coude du bras d'appui orienté vers les pieds..

**A 104: POMPE 1 BRAS – 1 JAMBE**

Valeur 0.4

1. Pompe en appui sur 1 bras et 1 pied.
2. Pieds écartés d'une largeur maximale à celle des épaules..
3. La direction du coude du bras d'appui durant la phase descendante est optionnelle comme celle du bras libre

**A 112: POMPE LATÉRALE ÉCARTEE**

Valeur 0.2

1. POMPE en 4 phases distinctes durant lesquelles les épaules et centre de gravité(CG) se déplacent vers le bas
2. Les épaules et le CG se déplacent ensuite latéralement (phase descendante), un coude s'abaissant sur le sol, orienté latéralement
3. Puis les épaules et le CG reviennent au centre
4. Retour à la position initiale par extension des coudes.
5. Pieds écartés de la largeur des épaules au maximum

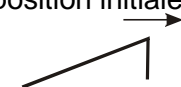
**A 114: POMPE LATÉRALE JAMBE ÉCARTEE – 1 BRAS** Valeur 0.4

1. POMPE en 4 phases distinctes durant lesquelles les épaules et le centre de gravité (CG) se déplacent, en appui 1 bras et 2 pieds, jambes écartées. Les épaules et le CG se déplacent vers le bas puis latéralement (D ou G), le coude s'oriente au sol
2. Le tronc revient au centre avant le retour à la position initiale
3. Pieds écartés d'une largeur maximale à celle des épaules durant tout.
4. Position optionnelle du bras libre

**A 122: POMPE LATÉRALE**

Valeur 0.2

1. Position de départ: appui facial.
2. POMPE en quatre phases distinctes, épaules et CG se déplacent vers le bas par flexion des coudes.
3. Les épaules et le CG se déplacent latéralement (phase descendante), un coude s'abaissant sur le sol, orienté latéralement.
4. Puis les épaules et le CG reviennent au centre..
5. Puis extension des coudes et retour à la position initiale.
- 6.



**A 123: POMPE LATERALE 1 JAMBE**

Valeur 0.3

1. Position initiale: appui facial sur 1 pied.
2. POMPE en 4 phases distinctes où le corps est en appui sur 2 bras et 1 pied, jambes écartées de la largeur des épaules.
3. Le centre de gravité (CG) se déplacent vers le bas puis latéralement (D ou G), vers le bras d'appui.
4. Le corps revient ensuite vers le centre avant de retrouver la position initiale

**A 125: POMPE LATERALE 1 BRAS 1 JAMBE**

Valeur 0.5

1. Position initiale: appui facial sur 1 bras et sur 1 jambe, jambes écartées de la largeur des épaules
2. Le CG se déplace vers le bas et latéralement (droite ou gauche), vers le bras d'appui.
3. Le corps revient au centre avant de retourner à la position initiale.

**A 132: POMPE «CHARNIERE» OU HINGE**

Valeur 0.2

1. POMPE en 4 phases distinctes où le CG se déplace vers le bas et l'arrière
2. Les coudes s'abaissent sur le sol, orientés vers les pieds, les chevilles agissant comme des charnières.
3. Le CG se déplace vers l'avant pour revenir à la position initiale.
4. Les jambes doivent rester serrées durant tout le mouvement

**A 133: POMPE CHARNIERE 1 JAMBE**

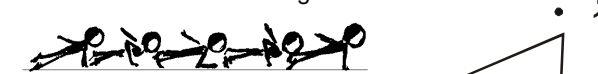
Valeur 0.3

1. POMPE en 4 phases distinctes où le corps est en appui sur 2 bras et 1 pied.
2. Le CG se déplace vers le bas et l'arrière..
3. Les coudes s'orientent vers le sol et les pieds, les chevilles agissent comme des charnières
4. Le CG revient au centre avant de retourner à la position initiale.
5. Pieds écartés d'une largeur maximale à celle des épaules..

**A 134: POMPE CHARNIERE 1 BRAS**

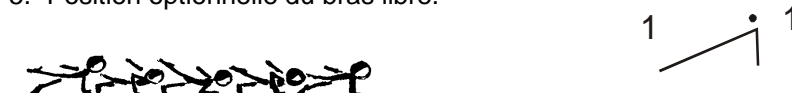
Valeur 0.4

1. Position initiale: Appui facial sur 1 main . POMPE en 4 phases distinctes en appui sur 1 bras et deux pieds
2. Le CG se déplace vers le bas et l'arrière.
3. Le coude s'abaisse sur le sol, orienté vers les pieds et les chevilles agissent comme charnières.
4. Le CG revient vers l'avant. et retour à la position initiale.
5. Pieds écartés d'une largeur maximale à celle des épaules.

**A 135: POMPE CHARNIERE 1 BRAS 1 JAMBE**

Valeur 0.5

1. Position initiale: Appui facial sur 1 pied 1 main. POMPE en 4 phases distinctes en appui sur 1 bras et 1 jambe, les pieds écartés d'une largeur maximale à celle des épaules..
2. Le CG se déplace vers le bas et l'arrière.
3. Le coude s'abaisse sur le sol, orienté vers les pieds et les chevilles agissent comme charnières.
4. Le CG revient vers l'avant. et retour à la position initiale..
5. Position optionnelle du bras libre.



## **POMPE WENSON**

### **A 143: POMPE WENSON**

**Valeur 0.3**

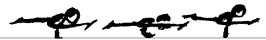
1. Position initiale: Appui facial sur les mains, 1 jambe en extension posée, sur la partie supérieure du triceps du bras du même côté
2. Les deux jambes sont tendues
3. De cette position, exécuter une POMPE



### **A 144: POMPE WENSON LIBRE**

**Valeur 0.4**

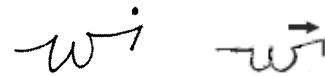
1. Position initiale: Appui facial sur les 2 mains, 1 jambe tendue supportée sur la partie supérieure du triceps du bras du même côté que la jambe. Jambe arrière élevée du sol. Les 2 jambes sont tendues et parallèles au sol. Dos aligné.
2. De cette position exécuter une POMPE.
3. Position finale: Wenson libre (idem position initiale)



### **A 145: POMPE WENSON LIBRE CHARNIERE OU POMPE WENSON LIBRE LATÉRALE**

**Valeur 0.5**

1. Position initiale: Appui sur les 2 mains (position pompe), une jambe tendue supportée sur la partie supérieure du triceps du bras du même côté que la jambe
2. Jambe arrière élevée du sol
3. Les 2 jambes sont tendues et parallèles au sol, dos aligné.
4. De cette position exécuter une pompe charnière ou latérale.
5. Finir en wenson libre



### **A 153: POMPE WENSON JAMBE LIBRE**

**Valeur 0.3**

1. Position initiale: Appui facial (position de pompe), 1 jambe tendue latéralement au-dessus de la partie supérieure du triceps, sans contact avec le bras
2. Les deux jambes doivent être tendues.
3. De cette position exécuter une POMPE



### **A 154: WENSON OU WENSON LIBRE CHARNIERE OU LATÉRALE**

**Valeur 0.4**

1. Position initiale: Appui sur les 2 mains (position pompe), une jambe tendue supportée ou non sur la partie supérieure du triceps du bras du même côté que la jambe.
2. Le CG se déplace vers le bas et l'arrière. Les coudes s'orientent vers le sol et les pieds et les chevilles agissent comme charnières.
3. Position finale: retour à la position initiale.

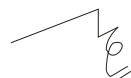


## FAMILLE DES POMPES PLIO

### A 164: POMPE 1/1 TWIST POMPE

Valeur 0.4

1. De l'appui facial, impulsion des bras durant laquelle le CG est propulsé vers le haut pour exécuter une rotation de 360° autour de l'axe longitudinal (TWIST) en phase aérienne, pieds serrés.
2. Les pieds restent en contact avec le sol.
3. Réception en pompe.



### A 165: POMPE 1/1 TWIST WENSON

Valeur 0.5

1. Position initiale: Appui facial, pieds serrés
2. Réaliser une pompe avec une rotation longitudinale de 360° (TWIST) en phase aérienne, corps aligné, pieds serrés restant en contact avec le sol.
3. . Position finale: Wenson



### A 166: POMPE 1/1 TWIST POMPE WENSON LIBRE

Valeur 0.6

1. Position initiale: Appui facial.
2. Réaliser une pompe, en fin de phase descendante, la distance entre la poitrine et le sol ne doit pas être supérieure à 10 cm avec simultanément twist de 360°
3. Wenson Libre



### A 173: POMPE PLIO AVEC ENVOL

Valeur 0.3

1. Pompe avec envol après la phase ascendante.
2. La position du corps en phase aérienne est libre.
3. Réception en pompe.



### A 177: POMPE 1/1 TWIST AVEC ENVOL POMPE

Valeur 0.7

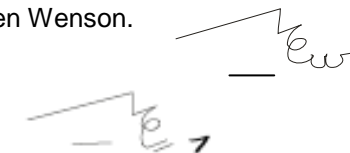
1. Pompe où le CG est propulsé vers le haut et exécute une rotation de 360° autour de l'axe longitudinal (TWIST) en phase aérienne
2. Les jambes sont serrées lors de la phase aérienne.
3. Réception en pompe.



### A178.1: POMPE 1/1 TWIST AVEC ENVOL POMPE 1 BRAS OU WENSON

Valeur 0.8

1. Position initiale: Appui facial.
2. Pompe où le corps est propulsé vers le haut et le corps exécute 360° twist en phase aérienne.
3. Jambes serrées en phase aérienne
4. Réception en Pompe sur un bras ou en Wenson.





**A178.2 POMPE 1/2 TWIST AVEC UN ENVOL EN FORME DE COSSACK (OU PIKE) 1/2 TWIST POMPE** Valeur 0.8

1. Position initiale: Appui facial
2. Pompe où le CG est propulsé vers le haut et exécute une rotation de 180° autour de l'axe longitudinal (TWIST) en phase aérienne, une forme (cossack ou pike ou écart écarté) et une rotation de 180° autour de l'axe longitudinal.
3. Réception en position pompe.



**A 187: FORME EN A EXPLOSIVE – 1/2 TOUR** Valeur 0.7

1. Position initiale: Appui facial (position en Pompe)
2. Impulsion et propulsion du corps vers le haut et fermeture du corps (position carpée) en phase aérienne. En phase aérienne, le corps effectue une rotation de 180°.
3. En position carpée, les jambes sont verticales et la poitrine près des gnx
4. Réception en position de pompe..



**FAMILLE DES A-FRAME**

**A 185: FORME EN A EXPLOSIVE OU WENSON POMPE FORME EN A EXPLOSIVE A FRAME** Valeur 0.5

1. Position initiale: Appui facial ou position wenson
2. Impulsion et propulsion du corps vers le haut et fermeture du corps (position carpée) en phase aérienne.
3. En position carpée, les jambes sont verticales et la poitrine près des genoux..
4. Réception en position de pompe.



**A 186: FORME EN A EXPLOSIVE POMPE WENSON** Valeur 0.6

1. Position initiale: Appui facial (position en Pompe)
2. Impulsion et propulsion du corps vers le haut et fermeture du corps (position carpée) en phase aérienne.
3. En position carpée, les jambes sont verticales et la poitrine près des genoux
4. Réception en position de pompe wenson.



**A188 FORME EN A EXPLOSIVE 1/2 TOUR POMPE WENSON OU WENSON POMPE EXPLOSIVE A-FRAME 1/2 TOUR A LA POMPE WENSON** Valeur 0.8

1. Position initiale: Appui facial (position en Pompe)
2. Impulsion et propulsion du corps vers le haut et fermeture du corps (position carpée) en phase aérienne. En phase aérienne, le corps effectue une rotation de 180°.
3. En position carpée, les jambes sont verticales et la poitrine près des genoux
4. Les mains et les pieds doivent toucher le sol en même temps et démontrer une position pompe wenson.



**A189. FORME EN A EXPLOSIVE 1/2 TOUR POMPE WENSON LIBRE** Valeur 0.9

1. Position initiale: Appui facial (position en Pompe)
2. Impulsion et propulsion du corps vers le haut et fermeture du corps (position carpée) en phase aérienne. En phase aérienne, le corps effectue une rotation de 180°.
3. En position carpée, les jambes sont verticales et la poitrine près des genoux.
4. Les mains et les pieds doivent toucher le sol en même temps et démontrer une position pompe wenson libre



**A197. POMPE 1 BRAS FORME EN A EXPLOSIVE Valeur 0.7**

1. Position initiale: Appui facial sur 1 bras
2. Impulsion et propulsion du corps vers le haut et fermeture du corps (position carpée) en phase aérienne.
3. En position carpée, les jambes sont verticales et la poitrine près des genoux
4. Réception en pompe.



**A198. POMPE 1 BRAS FORME EN A EXPLOSIVE POMPE WENSON Valeur 0.8**

1. Position initiale: Appui facial sur 1 bras
2. Impulsion et propulsion du corps vers le haut et fermeture du corps (position carpée) en phase aérienne.
3. En position carpée, les jambes sont verticales et la poitrine près des genoux.
4. Réception en pompe wenson.



**FAMILLE DES COUPÉS**

**A 224: COUPÉ ECART**

**Valeur 0.4**

1. De l'appui facial, impulsion des bras afin d'élever de corps en phase aérienne
2. Simultanément, passer les jambes écartées latéralement. Le bassin est élevé vers le haut et l'avant, le corps est en ouverture.
3. Les pieds ne doivent pas toucher le sol pendant le coupé
4. Réception en appui dorsal.



**A225: COUPÉ ECART E À L'EQUERRE EN L**

**Valeur 0.5**

1. De l'appui facial, exécuter un coupé écart.
2. A la fin du Coupé écart, maintenir les pieds élevés du sol
3. Position finale en ÉQUERRE en L.



**A 226: COUPÉ ECART À L'EQUERRE ECARTÉE EN V OU EN EQUERRE EN V**

**Valeur 0.6**

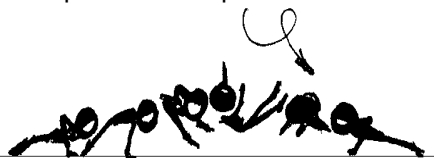
1. De l'appui facial, exécuter un coupé écart.
2. A la fin du Coupé écart, maintenir les pieds élevés du sol
3. Position finale en ÉQUERRE EN V, écartée ou serrée..



**A 229: COUPÉ ECART 1/2 TWIST POMPE**

Valeur 0.9

1. De la position Pompe, exécuter un coupé écart.
2. En fin du Coupé écart, en phase aérienne, le corps effectue une rotation longitudinale de 180° (1/2 TWIST).
3. Réception en Pompe

**A230: COUPÉ ECART 1/2 TWIST POMPE WENSON**

Valeur 1.0

1. De la position Pompe, exécuter un coupé écart.
2. En fin du Coupé écart, en phase aérienne, le corps effectue une rotation longitudinale de 180° (1/2 TWIST).
3. Réception en Pompe Wenson

**FAMILLE DES EQUERRES EN V ET EQUERRES EN V RENVERSEE****A 232: EQUERRE RENVERSEE EN V A L'APPUI DORSAL**

Valeur 0.2

1. De la position assise, une jambe pliée, l'autre tendue, battement de la jambe tendue, simultanément poussée de la jambe pliée pour s'établir à l'équerre renversée en V, en appui sur les mains, corps en position carpée, dos parallèle au sol.
2. Extension des jambes vers le haut et l'avant
3. Réception en appui dorsal.

**A 236: EQUERRE RENVERSEE EN V AU GRAND ECART FACIAL OU ANTERO-POSTERIEUR**

Valeur 0.6

1. De la position assise, une jambe pliée, l'autre tendue, battement de la jambe tendue, simultanément, poussée de la jambe pliée pour s'établir à l'équerre renversée en V, en appui sur les mains, corps en position carpée, dos parallèle au sol
2. Simultanément ouverture des jambes dans le plan sagittal ou facial
3. Position finale: Grand écart facial ou antéro-postérieur

**A 237: ÉQUERRE RENVERSEE EN V – COUPÉ ARRIERE AU GRAND ECART**

Valeur 0.7

1. Position initiale: de l'équerre renversée en V, dos minimum parallèle au sol, jambes tendues et serrées en fermeture complète sur le tronc.
2. Projection dynamique des jambes vers le haut et l'avant avec extension du corps. Simultanément ouverture des jambes dans le plan sagittal.
3. Position finale: position en grand écart.

**A 238: ÉQUERRE RENVERSEE EN V – 1/2 TWIST COUPÉ ARRIERE AU GRAND ECART OU ECRASEMENT FACIAL**

Valeur 0.8

1. Position initiale: de l'équerre renversée en V, dos minimum parallèle au sol, jambes tendues et serrées en fermeture complète sur le tronc
2. Projection dynamique des jambes vers le haut et l'avant avec extension du corps, rotation de 180°. Simultanément ouverture des jambes dans le plan frontal.
3. Position finale: position en grand écart ou écrasement facial



**A 239: EQUERRE RENVERSEE – 1/2 TWIST AU GRAND ECART ANTERO-POSTERIEUR** Valeur 0.9

1. Position initiale: de l'équerre renversée, dos minimum parallèle au sol, jambes tendues et serrées en fermeture complète sur le tronc
2. Projection dynamique des jambes vers le haut et l'avant avec extension du corps, rotation longitudinale de 180°(1/2 twist). Simultanément ouverture des jambes dans le plan sagittal..
3. Position finale: position en grand écart antéro-postérieur



**A 240: ÉQUERRE RENVERSEE - COUPÉ ARRIÈRE POMPE (SALVAN)** Valeur 1.0

1. Position initiale: de l'équerre renversée, dos minimum parallèle au sol, jambes tendues et serrées en fermeture complète sur le tronc
2. Projection dynamique des jambes vers l'avant et le haut L'impulsion des bras crée une phase aérienne, alignement du corps pour exécuter un coupé écart latéralement
3. Réception POMPE



**A 246: DE L'EQUERRE EN V – 1/2 TWIST POMPE** Valeur 0.6

1. Position initiale: De l'Équerre, extension du corps pour exécuter une rotation longitudinale de 180° (1/2TWIST).
2. Pendant le twist, les jambes restent serrées.
3. Réception en pompe.



**A 247: DE L'EQUERRE RENVERSE- 1/2 TWIST POMPE** Valeur 0.7

1. Position initiale: De l'Équerre renversée, extension du corps pour exécuter une rotation longitudinale de 180° (1/2TWIST).
2. Pendant le twist, les jambes restent serrées.
3. Réception en pompe.



**A 248: DE L'EQUERRE RENVERSEE– 1/2 TWIST POMPE WENSON** Valeur 0.8

1. Position initiale: De l'Équerre renversée en V, extension du corps pour exécuter une rotation longitudinale de 180° (1/2TWIST).
2. Pendant le twist, les jambes restent serrées.
3. Réception en pompe wenson



**A 250:1 BRAS EQUERRE RENVERSEE EN V – 1/2 TWIST AU GRAND ECART ANTERO-POSTERIEUR** Valeur 1.0

1. Position initiale: de l'équerre renversée sur 1 bras, dos minimum parallèle au sol, jambes tendues et serrées en fermeture complète sur le tronc
2. Projection dynamique des jambes vers le haut et l'avant avec extension du corps, rotation longitudinale de 180°(1/2 twist). Simultanément ouverture des jambes dans le plan sagittal.
3. Position finale: position en grand écart antéro-postérieur.



### 3. ERREURS SPECIFIQUES EN EXECUTION

	MOYENNE 0.2
ELEMENTS AVEC ENVOL: ACTION NON SIMULTANÉE DES BRAS ET DES JAMBES LORS DES IMPULSIONS OU RECEPTIONS EN APPUI FACIAL	X
DIRECTION INCORRECTE DU COUDE EN «POMPE CHARNIERE» OU «POMPE LATÉRALE»	X
TECHNIQUE DE RECEPTION INCORRECTE DANS LES RECEPTIONS «POMPE»	X

### 4. EXIGENCES MINIMALES DE DIFFICULTE

#### FAMILLES DES POMPES ET WENSON

Dans la position finale, avoir au moins la poitrine à 10 cm du sol

#### FAMILLE DES POMPES PLIO

Dans la position finale, avoir au moins la poitrine à 10 cm du sol

Les 2 mains doivent quitter le sol simultanément

Pour les pompes Plio avec des twists , les 2 mains doivent quitter le sol alternativement pour les éléments avec rotation longitudinale (TWIST), montrant une phase sans contact des mains avec le sol après l'impulsion

Pour les pompes Plio avec envol, Une phase aérienne doit être démontrée avant la fin de l'élément

#### FAMILLE DES FORMES EN A

Dans la position finale, la poitrine ne doit pas être à plus de 10 cm du sol.

Position carpée en phase aérienne (60° entre le tronc et les jambes)

#### FAMILLES DES COUPES, DES EQUERRES EN V ET DES EQUERRES RENVERSEES EN V

Une phase aérienne doit être démontrée avant la fin de l'élément

## FAMILLE DES CERCLES DE JAMBES, THOMAS, HELICOPTERE ET CAPOEIRA AVEC TWIST

### 1. DESCRIPTION GÉNÉRALE

Les pieds ne doivent pas toucher le sol avant d'avoir terminé le 1/2 ou 1/1 cercle.

Durant un cercle de jambe, les hanches doivent être élevées et en position d'extension

**HÉLICOPTÈRE:** Cercle complet alternatif des jambes sur le buste. Alignement du corps en position diagonale sur le haut du dos (pieds décollés du sol). Extension des jambes vers le haut et l'avant et 1/2 twist déclenché par les pieds pour terminer en pompe.

Les réceptions en **POMPE** doivent être réalisées pieds et mains touchant le sol simultanément et de manière contrôlée. ne doivent pas toucher le sol avant la fin du cercle de jambes (180°).

**CAPOEIRA:** Depuis une position initiale libre ou assise, une jambe fléchie, une jambe tendue, lancer la jambe libre vers l'épaule et simultanément pousser sur la jambe fléchie pour arriver en appui sur 1 bras, démontrant un grand écart. Les hanches doivent être plus hautes que les épaules dans la position d'appui

### 2. DESCRIPTIONS SPECIFIQUES

## FAMILLE DES CERCLES DE JAMBES

### A 261: POMPE CERCLE 1 JAMBE

Valeur 0.1

1. De l'appui facial: réaliser une Pompe
2. Au moment de la phase ascendante de la Pompe, cercle complet 1 jambe.
3. Les deux jambes doivent rester tendues tout au long du mouvement amorcer l'élan



### A 263: 1/2 CERCLE DES 2 JAMBES

Valeur 0.3

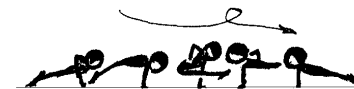
1. Position initiale: De l'appui facial, pieds serrés, écarter une jambe latéralement en élevant le bras opposé, élaner les jambes sur le côté en et les resserrant en élevant un bras
2. Les hanches doivent être élevées et le corps en ouverture. Les pieds ne doivent pas toucher le sol avant la fin du cercle de jambes (180°).
3. Retour en appui dorsal, bassin élevé, talons au sol.



### A 265: CERCLE DES 2 JAMBES- 1/2 TWIST POMPE

Valeur 0.5

1. De l'appui facial, demi cercle (180°) des deux jambes tendues.
2. A la fin du 1er demi-cercle (180°) des jambes, effectuer une rotation de 180° autour de l'axe longitudinal (1/2 TWIST)..
3. Retour en appui facial..



### A 275: CERCLE DES 2 JAMBES

Valeur 0.5

1. Position initiale: De l'appui facial, écart latéral d'une jambe pour amorcer l'élan.
2. Elancer les jambes serrées sur le côté en élevant un bras puis l'autre de façon à compléter un cercle de 360°
3. Les hanches doivent être élevées et le corps en ouverture.
4. Les pieds ne doivent pas toucher le sol avant la fin du cercle de jambes (360°)..
5. Retour en appui facial, jambes serrées.



**A 277: CERCLE DES 2 JAMBES 1/2 TWIST A L'APPUI FACIAL**

Valeur 0.7

1. Position initiale: de l'appui facial, écarté une jambe latéralement initier un cercle des 2 jambes (360°).
2. A la fin du 1er demi-cercle (180°) des jambes, effectuer une rotation de 180° autour de l'axe longitudinal (1/2 TWIST).
3. Le corps continu en appui facial la rotation durant les dernier 180° de cercle. 1. Position initiale: De l'appui facial, écarté une jambe latéralement en élevant un bras à la verticale pour initier la rotation.
4. Position finale: appui facial



**A 278. CERCLE DES 2 JAMBES A LA POMPE WENSON**

Valeur 0.8

1. Position initiale: De l'appui facial, écart latéral d'une jambe pour amorcer l'élan.
2. Elancer les jambes serrées sur le côté en élevant un bras puis l'autre de façon à compléter un cercle de 360°
3. Retour en pompe wenson



**FAMILLE DES CERCLES THOMAS (FLAIR)**

**A 286: CERCLE THOMAS (FLAIR)**

Valeur 0.6

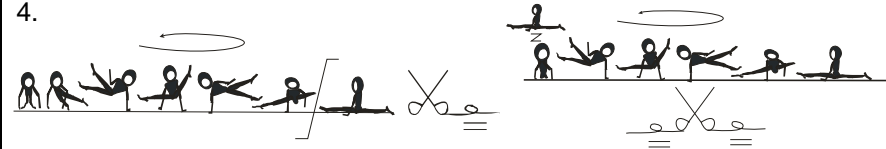
1. Position initiale: De l'appui facial, jambes écartées pour initier un élan
2. Les jambes effectuent des cercles en position écartée autour du corps pour exécuter un double cercle de jambes en appui sur les mains
3. Chaque cercle de jambe est en appui sur un bras.
4. Les pieds et les jambes ne doivent pas toucher le sol pendant le mouvement.
5. Réception appui facial



**A 287: CERCLE THOMAS GRAND ECART (OU GRAND ECART – THOMAS GRAND ECART)**

Valeur 0.7

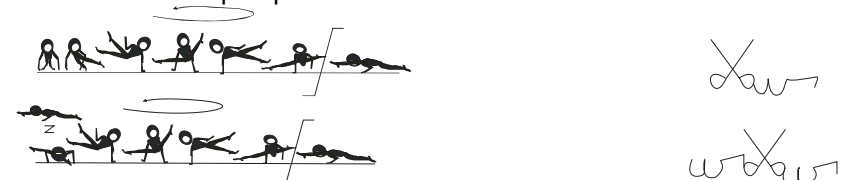
1. Appui facial jambes écartées ou grand écart
2. Réaliser un cercle Thomas.
3. Position finale en grand écart
- 4.



**A 288: CERCLE THOMAS WENSON OU WENSON - THOMAS – WENSON**

Valeur 0.8

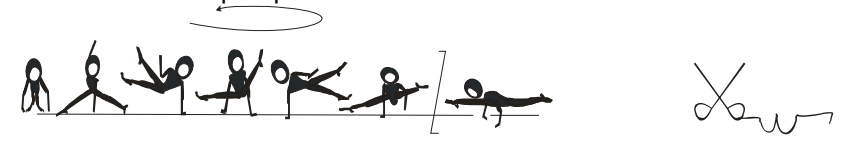
1. Appui facial jambes écartées ou pompe wenson
2. Réaliser un cercle Thomas
3. Position finale en pompe wenson



**A 289: CERCLE THOMAS WENSON LIBRE**

Valeur 0.9

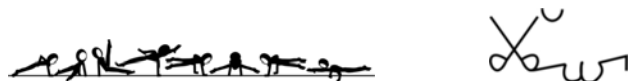
1. Appui facial jambes écartées
2. Réaliser un cercle thomas à la pompe wenson libre
3. Position finale en pompe wenson libre



### **A 290: CERCLE THOMAS 1/2 TOUR WENSON LIBRE**

Valeur 1.0

1. Position initiale: Appui facial jambes écartées
2. Réaliser un cercle Thomas
3. Rotation de 180°
4. Position finale : Pompe wenson libre



### **A 291: CERCLE THOMAS 1/2 TOUR WENSON OU CERCLE THOMAS 1/1 TOUR AU GRAND ECART**

Valeur 0.9

1. Position initiale: De l'appui facial, écarter une jambe latéralement un bras à la verticale pour initier la rotation.
2. Réaliser un cercle Thomas
3. Rotation de 180° ou 360°
4. Position finale: Pompe wenson



### **A 300: CERCLE THOMAS 1/1 TOUR WENSON**

Valeur 1.0

1. Position initiale: Appui facial jambes écartées
2. Réaliser un hélicoptère
3. Rotation de 360°
4. Position finale: Pompe wenson

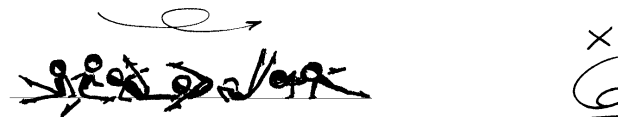


## **FAMILLE DES HELICOPTERES**

### **A 304: HELICOPTERE**

Valeur 0.4

1. De la position assise, jambes écartées, cercle d'une jambe au - dessus de l'autre pour initier la rotation.
2. Un bras est en appui sur le sol au début du mouvement bras..
3. Au moment où la première jambe cercle au-dessus du corps, la main en appui au sol est remplacée par le milieu du dos.
4. Une rotation du tronc de 180° sera créée simultanément par les pieds, terminant en position de POMPE dans la même direction que la position initiale



### **A 305: HÉLICOPTÈRE AU GRAND ECART**

Valeur 0.5

1. De la position assise
2. Réaliser un hélicoptère
3. Position finale: Grand écart antéropostérieur.



### **A 306: HÉLICOPTÈRE POMPE 1 BRAS OU WENSON**

Valeur 0.6

1. De la position assise
2. Réaliser un hélicoptère
3. Position finale: Pompe sur 1 bras ou pompe wenson





**A 307: HELICOPTERE POMPE 1 BRAS 1 JAMBE OU WENSON LIBRE**  
**LIBRE** Valeur 0.7

1. De la position assise
2. Réaliser un hélicoptère.
3. Position finale: Pompe 1 bras 1 jambe ou wenson libre



**FAMILLE DES CAPOEIRAS AVEC TWIST**

**A 327: CAPOEIRA RENVERSEE 1/2 TWIST AVEC ENVOL POMPE**  
**Valeur 0.7**

1. De la CAPOEIRA, resserrer les jambes pour les aligner avec le corps et la tête pendant que le bras d'appui pousse le corps vers Le haut
2. En phase aérienne, rotation autour de l'axe longitudinal de 180° (TWIST complète) avant la réception contrôlée en *pompe*.
3. Le bras libre ne doit pas toucher le sol avant la fin du mouvement



**A 329: CAPOEIRA 1/1 TWIST AVEC ENVOL POMPE (FLORID)**  
**Valeur 0.9**

1. De la CAPOEIRA, resserrer les jambes pour les aligner avec le corps et la tête pendant que le bras d'appui pousse le corps vers le haut
2. En phase aérienne, rotation autour de l'axe longitudinal de 360° (TWIST complète) avant la réception contrôlée en *pompe*.
3. Le bras libre ne doit pas toucher le sol avant la fin du mouvement.



### 3. ERREURS SPECIFIQUES EN EXECUTION

	MOYENNE 0.2
ELEMENTS AVEC ENVOL: ACTION NON SIMULTANÉE DES BRAS ET DES JAMBES LORS DES IMPULSIONS OU RECEPTIONS EN APPUI FACIAL	X
LES HANCHES SONT NON ELEVÉES LORS DE LA PHASE D'EXTENSION DANS LES CERCLES ET LES CERCLES THOMAS	X
TECHNIQUE DE RECEPTION INCORRECTE DANS LES RECEPTIONS «POMPE»	X
DANS L'HELICOPTÈRE, LA ROTATION LONGITUDINALE SE FAIT SUR LE DOS ET/OU NE FINIT PAS DANS LA MÊME DIRECTION QUE LA POSITION DE DEPART	X

### 4. EXIGENCES MINIMALES DE DIFFICULTÉ

#### CERCLE DE JAMBES

La position initiale est un appui facial **LIBRE** sur 2 mains

Les pieds ne doivent pas toucher le sol durant cet élément

#### CERCLE THOMAS

La position initiale est un appui facial sur 2 mains.

Les pieds ne doivent pas toucher le sol durant cet élément.

Les jambes doivent montrer un cercle complet

#### HELICOPTERE

La rotation longitudinale doit être réalisée uniquement sur le haut du dos

L'élément doit se terminer dans la même direction que la position de départ.

#### CAPOEIRA AVEC TWIST

Une phase d'impulsion bras doit être démontrée

#### TOUS LES ELEMENTS FINISSANT EN WENSON

La position Wenson doit être montrée immédiatement au moment de la réception

La jambe de devant doit être positionnée sur le haut du bras immédiatement au moment de la réception

# GRUPE B: FORCE STATIQUE

Les familles incluses dans ce groupe sont:

1. Equerre écartée
2. Equerre en L
3. Equerre en V
4. Wenson
5. Levier
6. Planche

## 1. DESCRIPTION GÉNÉRALE:

Ces éléments démontrent une force isométrique et doivent être maintenus un minimum de deux secondes.

Les éléments en support incluant des rotations, devront être maintenu 2 secondes, au début, à la fin ou même durant le tour.

Le corps est complètement supporté par un ou deux bras et seules les mains sont en contact avec le sol.

Les pieds et les hanches ne doivent pas toucher le sol pendant tout le mouvement.

La paume de la main ou le poing doivent être à plat au sol pour exécuter les équerres.

**Ecart:** Hanche en fermeture, jambes écartées à 90° d'angle minimum et parallèles au sol.

**L:** Jambes tendues, serrées et parallèle au sol.

**V écarté:** Hanches en fermeture, jambes écartées avec un angle minimum de 90° en position verticale.

**V:** Hanches en fermeture, jambes serrées à la verticale

**Renversé V:** Dos parallèle au sol

**Wenson:** Corps droit, parallèle au sol, 1 jambe en appui sur le haut du triceps

**Lever:** Corps droit, parallèle au sol.

**Planche:** Le corps en appui sur les 2 mains avec des bras tendus, pas plus de 20° supérieur à l'horizontale

## 2. DESCRIPTIONS SPECIFIQUES

### FAMILLE DES ÉQUERRES ÉCARTÉES

#### B 102: EQUERRE ECARTÉE

Valeur 0.2

1. Le corps est supporté par les deux bras, avec seulement les mains en contact avec le sol.
2. Hanches en fermeture, les jambes tendues et écartées parallèles au sol.
3. Position des mains: les deux mains sont en avant du corps
4. Maintien de la position durant 2 secondes au minimum



#### B 103: EQUERRE ECARTÉE 1/2 TOUR

Valeur 0.3

1. De la position Equerre écartée, rotation du corps de 180°.
2. Tenir 2 secondes, au départ, pendant ou à la fin de la rotation
3. Possibilité de changer la pose des mains 2 fois



#### B 104: EQUERRE ECARTÉE 1/1 TOUR

Valeur 0.4

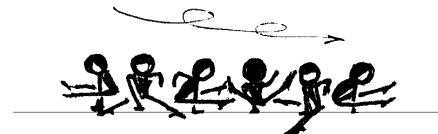
1. De la position Equerre écartée, rotation du corps de 360°.
2. Tenir 2 secondes, au départ, pendant ou à la fin de la rotation
3. Possibilité de changer la pose des mains 2 fois



**B 105: EQUERRE ECARTÉE 1 1/2 TOUR**

Valeur 0.5

1. De la position *Equerre écartée*, rotation du corps de 540°.
2. Tenir 2 secondes, au départ, pendant ou à la fin de la rotation
3. Possibilité de changer la pose des mains 6 fois

**B 116: EQUERRE ECARTÉE SUR 1 BRAS 1/2 TOUR** Valeur 0.6

1. De l'*équerre écartée 1 bras*, rotation du corps de 180°.
2. Tenir 2 secondes, avant ou après la fin de la rotation
3. Le tour est exécuté sur une seule main en gardant le contact au sol au même endroit..

**B 106: EQUERRE ECARTÉE 2/1 TOURS (OU PLUS)** Valeur 0.6

1. De la position *Equerre écartée*, rotation du corps de 720°.
2. Tenir 2 secondes, au départ, pendant ou à la fin de la rotation
3. Possibilité de changer la pose des mains 8 fois.

**B 117: EQUERRE ECARTÉE 1 BRAS 1/1 TOUR (LACATUS)**

Valeur 0.7

1. De l'*équerre écartée sur 1 bras*, rotation du corps de 360°.
2. Tenir 2 secondes, au départ, pendant ou à la fin de la rotation
3. Le tour est effectué sur une seule main en contact avec le sol au même endroit.

**B 115: EQUERRE ECARTEE 1 BRAS**

Valeur 0.5

1. *Equerre 1 bras*, jambes écartées.
2. Hanches en fermeture, jambes écartées. Mains à plat au sol
3. Tenir 2 secondes
4. Le placement de la main libre est optionnel

**B 118: EQUERRE ECARTÉE 1BRAS 1 1/2 TOUR**

Valeur 0.8

1. De l'*équerre écartée sur 1 bras*, rotation du corps de 540°.
2. Tenir 2 secondes, au départ, pendant ou à la fin de la rotation
3. Le tour est effectué sur une seule main en contact avec le sol au même endroit



**B 122: EQUERRE ECARTÉE 1 JAMBE LEVÉE** Valeur 0.2

1. Position initiale: Equerre écartée
2. Tenir 2 secondes
3. Une jambe est élevée à la verticale, près de la poitrine, l'autre est maintenue parallèle au sol



**B 125: EQUERRE ECARTÉE 1 BRAS, 1 JAMBE A LA VERTICALE**  
Valeur 0.5

1. Position initiale: *Equerre écartée sur 1 bras*
2. Une jambe est élevée à la verticale, tenue par la main du côté opposé.
3. Tenir 2 secondes
4. L'autre jambe reste horizontale et parallèle au sol.



**B 126: ÉQUERRE ÉCARTÉE 1 BRAS 1 JAMBE VERTICALE 1/2**  
**TOUR (SECATI)** Valeur 0.6

1. Position initiale: *Equerre écartée sur 1 bras*
2. Une jambe est élevée à la verticale, tenue par la main du côté opposé.
3. Rotation du corps de 180° en appui sur un bras en maintenant les positions verticale et horizontale
4. L'autre jambe reste horizontale et parallèle au sol °.
5. Tenir 2 secondes, au départ, pendant ou à la fin de la rotation



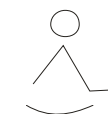
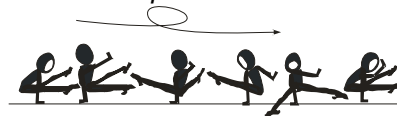
**B 127: ÉQUERRE ÉCARTÉE 1 BRAS, 1 JAMBE VERTICALE 1/1**  
**TOUR (CAÑADA)** Valeur 0.7

1. Position de départ: *Equerre écartée sur 1 bras*
2. 1 jambe est élevée à la verticale, tenue par la main du côté opposé.
3. Rotation du corps de 360° sur une main en maintenant les positions verticale et écartée
4. Tenir 2 secondes, au départ, pendant ou à la fin de la rotation



**B 136: EQUERRE ECARTEE / L 1/1 TOUR** Valeur 0.6

1. Position initiale: *Equerre écartée*
2. 1/1 tour, en changeant d'appui et de forme (L et Ecart) après chaque 1/2 tour
3. Position finale: *Equerre écartée*



**B 138: EQUERRE ECARTEE / L 2/1 TOURS (MOLDOVAN)**  
Valeur 0.8

1. Position initiale: *Equerre écartée*
2. 2/1 tour, en changeant d'appui et de forme (L et Ecart) après chaque 1/2 tour.
3. Position finale: *Equerre écartée*



## FAMILLE DES ÉQUERRES EN L

### **B 142: EQUERRE EN L**

Valeur 0.2

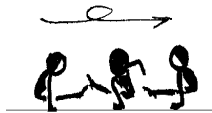
1. Position initiale: assis, jambes serrées
2. Les mains sont placées de chaque côté des jambes près des hanches
3. *Équerre en L en appui* sur deux mains de chaque côté du corps qui sont seules en contact avec le sol.
4. Hanches en fermeture, jambes parallèles au sol.
5. Tenir 2 secondes.



### **B 143: EQUERRE EN L 1/2 TOUR**

Valeur 0.3

1. Réaliser une équerre serrée en L
2. Rotation du corps de 180°.
3. Tenir 2 secondes, au départ, pendant ou à la fin de la rotation
4. 2 changements de mains maximum sont autorisés.



### **B 144: EQUERRE L 1/1 TOUR**

Valeur 0.4

1. Réaliser une équerre serrée en L
2. Rotation du corps de 360°.
3. Tenir 2 secondes, au départ, pendant ou à la fin de la rotation
4. 4 changements de mains maximum sont autorisés.



### **B 145: EQUERRE EN L 1 1/2 TOUR**

Valeur 0.5

1. Réaliser une équerre serrée en L
2. Rotation du corps de 540°.
3. Tenir 2 secondes, au départ, pendant ou à la fin de la rotation
4. 6 changements de mains maximum sont autorisés.



### **B 146: EQUERRE EN L 2/1 TOUR OU PLUS**

Valeur 0.6

1. Réaliser une équerre serrée en L
2. Rotation du corps de 720°.
3. 8 changements de mains maximum sont autorisés.



### **B 157: ÉQUERRE EN L 1 BRAS 1/1 TOUR**

Valeur 0.7

1. Réaliser une équerre serrée en L
2. Rotation d u corps de 360° sur une main et terminer en Equerre en L sur deux mains.
3. Tenir 2 secondes, au départ, pendant ou à la fin de la rotation
4. Le placement du bras libre est optionnel



## FAMILLE DES ÉQUERRES EN V

### **B 173: EQUERRE ECARTÉE EN V**

Valeur 0.3

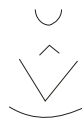
1. Assis, les jambes serrés. En appui sur les mains, élévation des jambes tendues devant le corps en position écartée.
2. Les jambes sont verticales pendant le "V" en fermeture sur le buste (90° ou plus).
3. Tenir 2 secondes.



### **B 174: EQUERRE ECARTÉE EN V 1/2 TOUR**

Valeur 0.4

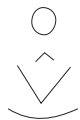
1. De l'équerre écartée en V, rotation du corps de 180°.
2. Tenir 2 secondes, au départ, pendant ou à la fin de la rotation.
3. 2 changements de mains maximum.



### **B 175: EQUERRE ECARTÉE EN V 1/1 TOUR**

Valeur 0.5

1. De l'équerre écartée en V, rotation du corps de 360°.
2. Tenir 2 secondes, au départ, pendant ou à la fin de la rotation
3. 4 changements de mains maximum.



### **B 176: EQUERRE ECARTÉE EN V 1 1/2 TOUR**

Valeur 0.6

1. De l'équerre écartée en V, rotation du corps de 540°.
2. Tenir 2 secondes, au départ, pendant ou à la fin de la rotation
3. 6 changements de mains maximum.



### **B 177: EQUERRE ECARTÉE EN V 2 TOURS**

Valeur 0.7

1. De l'équerre écartée en V, rotation du corps de 720°.
2. 8 changements de mains maximum.



### **B 184: EQUERRE EN V – JAMBES SUR LE COTÉ**

Valeur 0.4

1. Equerre, bras tendus derrière le tronc en contact avec le sol seulement par les mains.
2. Placement des mains: Les 2 mains sont placés sur le côté du corps près des hanches.
3. Fermeture des hanches pour amener les jambes en position carpée près de la poitrine en position verticale.
4. Tenir 2 secondes



**B 194: EQUERRE EN V**

Valeur 0.4

1. *Equerre en V*, bras tendus derrière le tronc, hanches en fermeture, jambes tendues et serrées..
2. Fermeture de jambes sur le buste vers le haut et l'avant, en maintenant les jambes élevées devant le corps et rapprochées de la poitrine jusqu'à la verticale
3. Tenir 2 secondes

**B 195: EQUERRE EN V 1/2 TOUR**

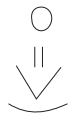
Valeur 0.5

1. *Equerre en V*, rotation du corps de 180°.
2. 2 changements de mains maximum.
3. Tenir 2 secondes, au départ, pendant ou à la fin de la rotation

**B 196: EQUERRE EN V 1/1 TOUR**

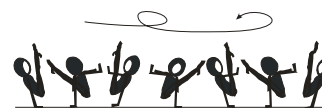
Valeur 0.6

1. *Equerre en V*, rotation du corps de 360°.
2. Tenir 2 secondes, au départ, pendant ou à la fin de la rotation
3. 4 changements de mains maximum.

**B 197: EQUERRE EN V 1 1/2 TOUR**

Valeur 0.7

1. *Equerre en V*, rotation de 540°.
2. Tenir 2 secondes, au départ, pendant ou à la fin de la rotation
3. 6 changements de mains maximum.

**B 198: EQUERRE EN V 2 TOURS**

Valeur 0.8

1. *Equerre en V*, rotation de 720°.
2. 8 changements de mains maximum.

**B 207: EQUERRE EN V RENVERSÉ**

Valeur 0.7

1. En appui sur les mains, bras tendus, hanches en fermeture, jambes tendues et serrées.
2. Elévation des jambes vers le haut et l'avant, en fermeture complète jambes-tronc, jambes sur la poitrine jusqu'à l'équerre en V
3. Tenir 2 secondes.





## FAMILLE DES WENSONS

### **B 212: WENSON STATIQUE LIBRE**

Valeur 0.2

1. Seules les deux mains sont en contact avec le sol pour supporter le corps au sol.
2. Les jambes sont tendues et une jambe est en appui sur la partie supérieure du triceps du bras du même côté que la jambe. La jambe arrière est élevée du sol. 1. Appui sur les mains, corps supporté par les coudes et les triceps
3. Tenir 2 secondes



## FAMILLE DES PLANCHE LEVIERS

### **B 222: PLANCHE ECARTÉE**

Valeur 0.2

1. Appui sur les mains, corps supporté par les coudes et les triceps.
2. Jambes tendues écartées et parallèles au sol alignées avec la colonne vertébrale.
3. Tenir 2 secondes
4. La ligne du corps ne doit pas dépasser un angle de 20° avec une ligne parallèle au sol.



### **B 223: PLANCHE ECARTÉE 1/2 TOUR**

Valeur 0.3

1. Planche, bras fléchis, Jambes écartées, rotation du corps de 180° sur les mains
2. Tenir 2 secondes, au départ, pendant ou à la fin de la rotation
3. La ligne de corps de la planche ne doit pas dépasser les 20° avec une ligne parallèle au sol.



### **B 234: PLANCHE ECARTÉE SUR 1 BRAS**

Valeur 0.4

1. Appui sur les mains, corps supporté par les coudes et les triceps.
2. Les jambes sont écartées et parallèles au sol, alignées avec la CV
3. Tenir 2 secondes
4. La ligne de corps de la PLANCHE ne doit pas dépasser 20° avec une ligne parallèle au sol.
5. Bras libre en position optionnelle.



### **B 235: PLANCHE ÉCARTÉE SUR 1 BRAS 1/2 TOUR**

Valeur 0.5

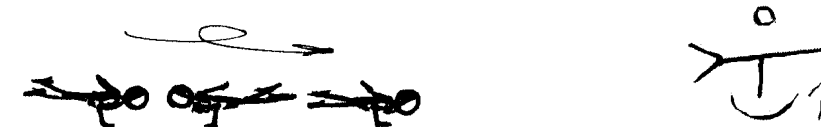
1. De la Planche écartée sur 1 bras, rotation du corps de 180°.
2. Tenir 2 secondes, au départ, pendant ou à la fin de la rotation
3. La ligne de corps de la PLANCHE ne doit pas dépasser 20° avec une ligne parallèle au sol.
4. Bras libre en position optionnelle.



### **B 236: PLANCHE ÉCARTÉE SUR 1 BRAS 1/1 TOUR**

Valeur 0.6

1. De la Planche écartée sur 1 bras, rotation du corps de 360°.
2. Tenir 2 secondes, au départ, pendant ou à la fin de la rotation
3. La ligne de corps de la PLANCHE ne doit pas dépasser 20° avec une ligne parallèle au sol.
4. Bras libre en position optionnelle.



**B 243: PLANCHE**

Valeur 0.3

1. Appui sur les mains seulement, corps supporté par les coudes et les triceps.
2. Corps droit aligné avec la CV, les jambes serrées et parallèles au sol.,
3. Tenir 2 secondes
4. La position de corps ne doit pas dépasser un angle de 20° avec une ligne parallèle au sol.

**B 256: PLANCHE SUR 1 BRAS 1/2 TOUR**

Valeur 0.6

1. Planche sur 1 bras, rotation du corps de 180°
2. Tenir 2 secondes, au départ, pendant ou à la fin de la rotation
3. La position de corps ne doit pas dépasser un angle de 20° avec une ligne parallèle au sol.
4. Bras libre en position optionnelle.

**B 244: PLANCHE 1/2 TOUR**

Valeur 0.4

1. De la PLANCHE, rotation du corps de 180° sans déplacer les mains.
2. Tenir 2 secondes, au départ, pendant ou à la fin de la rotation
3. La position de corps ne doit pas dépasser un angle de 20° avec une ligne parallèle au sol.

**B 257: PLANCHE SUR 1 BRAS 1/1 TOUR**

Valeur 0.7

1. Planche sur 1 bras, 1/1 tour sur les mains, rotation de 360°.
2. Tenir 2 secondes, au départ, pendant ou à la fin de la rotation
3. La position de corps ne doit pas dépasser un angle de 20° avec une ligne parallèle au sol.
4. Bras libre en position optionnelle.

**B 255: PLANCHE SUR 1 BRAS**

Valeur 0.5

1. Appui sur 1 main seulement, corps supporté sur le coude et le triceps de la main en appui.
2. Corps droit aligné avec la CV, les jambes serrées et parallèles au sol.
3. Tenir 2 secondes
4. La position de corps ne doit pas dépasser un angle de 20° avec une ligne parallèle au sol.
5. Bras libre en position optionnelle.

**FAMILLE DES PLANCHES****B 266: PLANCHE LIBRE ECARTÉE**

Valeur 0.6

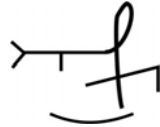
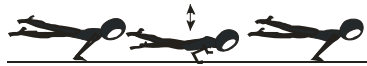
1. Corps en appui sur les deux mains, bras tendus
2. Mains orientées vers l'avant ou vers les pieds.
3. Jambes écartées.
4. Tenir 2 secondes
5. La position de corps ne doit pas dépasser un angle de 20° avec une ligne parallèle au sol.



**B 267: PLANCHE LIBRE ECARTÉE POMPE**

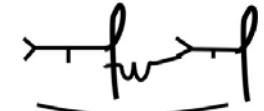
Valeur 0.7

1. Position initiale: de la *planche libre écartée*
2. Tenir 2 secondes.
3. Réaliser une pompe, en maintenant le corps aligné
4. Position finale: *planche libre écartée*

**B 270: PLANCHE LIBRE ECARTEE POMPE WENSON LIBRE –  
PLANCHE LIBRE ECARTEE**

Valeur 1.0

1. Position initiale: de la *planche libre écartée*
2. Tenir 2 secondes.
3. Fléchir les bras, battement latéral d'une jambe pour arriver en Wenson libre
4. Retour à la planche libre écartée, tenue 2 secondes

**B 268: PLANCHE LIBRE ECARTÉE WENSON LIBRE**

Valeur 0.8

1. Position initiale: de la *planche libre écartée*
2. Tenir 2 secondes.
3. Fléchir les bras, battement latéral d'une jambe pour arriver en position de Wenson libre

**B 277: PLANCHE LIBRE**

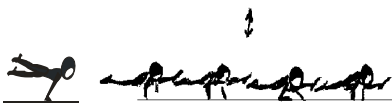
Valeur 0.7

1. Corps en appui libre sur les deux mains, bras tendus
2. Mains orientées vers l'avant ou vers l'arrière
3. Jambes serrées
4. Tenir 2 secondes.
5. La position de corps ne doit pas dépasser un angle de 20° avec une ligne parallèle au sol.

**B 269: PLANCHE LIBRE ECARTEE POMPE CHARNIERE EN  
WENSON LIBRE**

Valeur 0.9

1. Position initiale: de la *planche libre écartée*
2. Tenir 2 secondes.
3. Fléchir les bras, battement latéral d'une jambe pour arriver en Wenson libre et réaliser une pompe charnière.
4. Position finale: *Wenson libre*.

**B 278: PLANCHE LIBRE POMPE**

Valeur 0.8

1. Position initiale: de la *planche libre*
2. Tenir 2 secondes.
3. Réaliser une pompe, en maintenant le corps aligné



**B 279: PLANCHE LIBRE A L'APPUI WENSON LIBRE** Valeur 0.9

1. Planche, Tenir 2 secondes.
2. Ben Fléchir les bras, battement latéral d'une jambe pour arriver en Wenson libre, corps maintenu en alignement



**3. ERREURS SPECIFIQUES EN EXECUTION**

	MOYENN E 0.2	INACCEPTABLE 0.5
<b>PLUS DE 4 CHANGEMENTS DE MAINS DURANT «L'EQUERRE EN L 1/1 TOUR»</b>	X	
<b>ANGLE D'ECART INSUFFISANT DES JAMBES (MINIMUM DE 90°)(SAUF POUR LES PLANCHES ET LES PLANCHES LIBRES)</b>	X	
<b>JAMBES NON À LA VERTICALE DANS LES EQUERRES EN V</b>	X	
<b>LA POSITION N'EST PAS TENUE AU MOINS 2 SECONDES AU DEBUT, DURANT OU À LA FIN DE LA ROTATION</b>		X

**4. EXIGENCES MINIMALES DE DIFFICULTÉ**

**POUR TOUS LES ELEMENTS DU GROUPE «B»**

Chaque élément doit être maintenu 2 secondes sans que les hanches, les pieds ou les jambes ne touchent ou n'effleurent le sol.

Dans le cas des ÉLÉMENTS avec rotation, l'élément doit être maintenu 2 secondes au début, à la fin ou pendant le tour

**POUR LES ELEMENTS DE LA FAMILLE DES PLANCHES ET DES LEVIERS**

La position de corps (le tronc) ne doit pas dépasser un angle de 20° avec une ligne parallèle au sol.

# GRUPE C: SAUTS

Les familles incluses dans ce groupe sont:

- Saut vertical
- Chutes libres
- Gainer
- Planche faciale pompe
- Saut groupé
- Saut carapé écarté
- Saut cossaque
- Saut carapé serré
- Saut grand écart
- Saut grand écart facial
- Saut changement de jambes
- Saut ciseaux battements
- Saut ciseaux

## 1. DESCRIPTION GÉNÉRALE:

Chaque position de départ est décrite

Tous les éléments de ce groupe doivent démontrer de la force explosive et un maximum d'amplitude.

Tous les sauts peuvent être réalisés départ 1 ou 2 pieds, ils sont considérés comme le même élément et reçoivent la même valeur.

La réception doit être exécutée en alignement parfait.

Les positions de corps en phase aérienne doivent être clairement reconnaissables.

Le corps et les jambes doivent être tendus et correctement alignés.

Les réceptions en POMPE des éléments avec envol doivent démontrer une réception contrôlée simultanée mains – pieds.

Lors d'une réception en grand écart, les mains doivent toucher le sol

Les réceptions 1 ou 2 pieds sont considérées comme une variation du même élément. Ceci s'applique également pour les impulsions

La plupart du temps, les Free Fall se terminent en pompe mais d'autres réceptions sont également possibles

Toutes les réceptions doivent être contrôlées

## 2. DESCRIPTIONS DES DIFFÉRENTES POSITIONS DU CORPS LORS DE LA PHASE AÉRIENNE

**TENDU:** Le corps est en alignement, le bassin est fixé - 3 types différents de sauts:

*Vertical:* Tous les sauts verticaux avec tour(s)

*Vertical à l'horizontale:* Chute libre, Gainer

*Horizontal:* Tamaro

**GRUPÉ:** Les deux jambes sont fléchies sur la poitrine.

**ÉCART:** Impulsion et élévation des jambes vers le haut et l'avant en position écartée (90° minimum) parallèles au sol ou plus haut, bras tendus, buste droit. L'angle de fermeture tronc-jambes ne doit pas être supérieur à 60°.

**CARPÉ:** Impulsion et élévation des jambes vers le haut et l'avant en fermeture, tronc – jambes (> 60°) jambes tendues et serrées parallèles au sol ou plus haut.

**COSAQUE:** Impulsion et élévation des jambes vers le haut et l'avant en position carpée, jambes serrées, une jambe tendue parallèle au sol, l'autre jambe fléchie. L'angle de fermeture tronc - jambes et jambe-cuisse ne doit pas être supérieur à 60°.

**GRAND ÉCART:** Les jambes (avant - arrière) sont tendues en position de grand écart sagittal (180°), dos droit.

**GRAND ÉCART FACIAL:** Les jambes sont tendues en ouverture latérale (droite - gauche) au grand écart facial (180°), dos droit.

**CHANGEMENT DE JAMBES:** Après l'impulsion, la 1ère jambe change avec la jambe arrière en montrant un grand écart (180°) en phase aérienne.

**CISEAUX:** La 1ère jambe effectue un ciseau vers l'avant

### 3. DESCRIPTIONS SPECIFIQUES

#### **TENDU – VERTICAL: SAUT VERTICAL (AIR TURN)**

##### **C 103: SAUT VERTICAL 1/1 TOUR**

**Valeur 0.3**

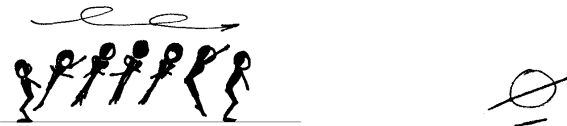
1. Saut vertical, impulsion des deux pieds, corps droit.
2. Toujours en phase aérienne, rotation du corps de 360°
3. Position optionnelle des bras.
4. Réception au sol pieds serrés



##### **C 104: SAUT VERTICAL 1 1/2 TOUR**

**Valeur 0.4**

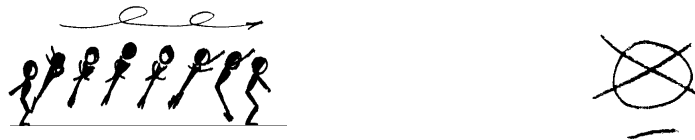
1. Saut vertical, impulsion des deux pieds, corps droit.
2. Toujours en phase aérienne, rotation du corps de 540°
3. Position optionnelle des bras.
4. Réception au sol pieds serrés



##### **C 105: SAUT VERTICAL 2/2 TOUR**

**Valeur 0.5**

1. Saut vertical, impulsion des deux pieds, corps droit.
2. Toujours en phase aérienne, rotation du corps de 540°
3. Position optionnelle des bras
4. Réception au sol pieds serrés



##### **C 107: SAUT VERTICAL 2 1/2 TOUR**

**Valeur 0.7**

1. Saut vertical, impulsion des deux pieds, corps droit.
2. Toujours en phase aérienne, rotation du corps de 900°
3. Position optionnelle des bras
4. Réception au sol pieds serrés



##### **C 109: SAUT VERTICAL 3/1 TOUR**

**Valeur 0.9**

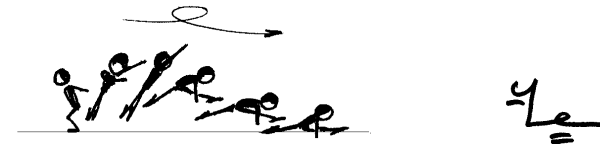
1. Saut vertical, impulsion des deux pieds, corps droit.
2. Toujours en phase aérienne, rotation du corps de 1080°
3. Position optionnelle des bras
4. Réception au sol pieds serrés



##### **C 113: 1/2 AIR TURN TO SPLIT**

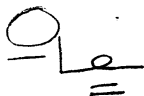
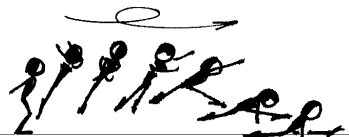
**Valeur 0.3**

1. Saut vertical, impulsion des deux pieds, rotation de 180°.
2. Le corps s'incline et prépare la réception
3. Réception en grand écart.



**C 114: SAUT VERTICAL 1/1 TOUR AU GRAND ÉCART** Valeur 0.4

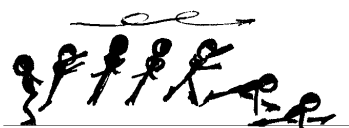
1. Saut vertical, impulsion des deux pieds, rotation de 360°
2. Le corps s'incline et prépare la réception
3. Réception en grand écart.



**C 115: SAUT VERTICAL 1 1/2 TOUR AU GRAND ÉCART**

Valeur 0.5

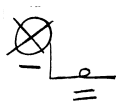
1. Saut vertical, impulsion des deux pieds, rotation de 540°
2. Le corps s'incline et prépare la réception
3. Réception en grand écart.



**C 116: SAUT VERTICAL 2/1 TOUR AU GRAND ÉCART**

Valeur 0.6

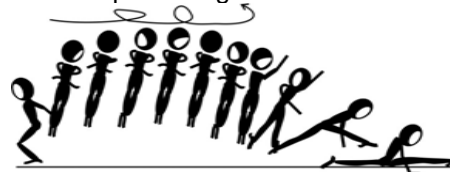
1. Saut vertical, impulsion des deux pieds, rotation de 720°
2. Le corps s'incline et prépare la réception.
3. Réception en grand écart.



**C 118: SAUT VERTICAL 2 1/2 TOUR AU GRAND ÉCART**

Valeur 0.8

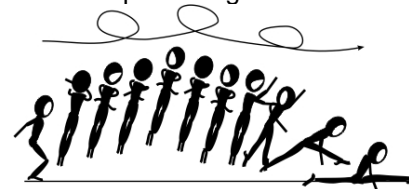
1. Saut vertical, impulsion des deux pieds, rotation de 900° en phase aérienne.
2. Le corps s'incline et prépare la réception
3. Réception en grand écart.



**C 120: SAUT VERTICAL 3/1 TOUR AU GRAND ÉCART**

Valeur 1.0

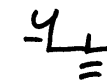
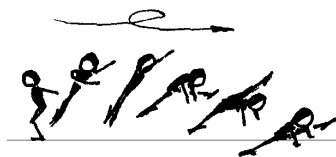
1. Saut vertical, impulsion des deux pieds, rotation de 1080° en phase aérienne.
2. Le corps s'incline et prépare la réception
3. Réception en grand écart.



**C 123: SAUT VERTICAL 1/2 TOUR AU GRAND ÉCART FACIAL**  
**(OU ECRASEMENT FACIAL)**

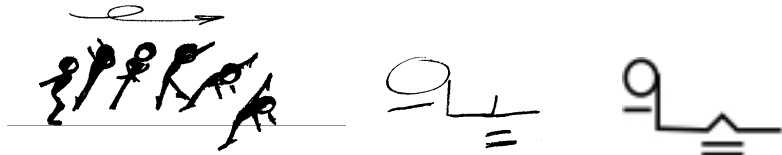
Valeur 0.3

1. Saut vertical, impulsion des deux pieds, rotation de 180° en phase aérienne, corps légèrement incliné vers l'avant..
2. Le corps s'incline et prépare la réception
3. Réception en grand écart facial ou écrasement facial



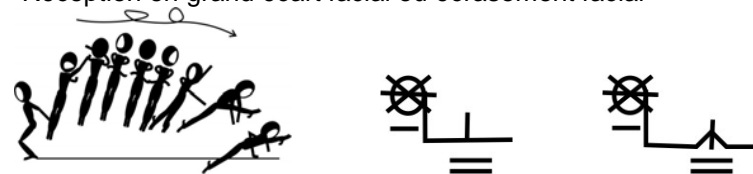
**C 124: SAUT VERTICAL 112 TOUR AU GRAND ÉCART FACIAL**  
**(OU ECRASEMENT FACIAL)** Valeur 0.4

1. Saut vertical, impulsion des deux pieds, rotation de 360° en phase aérienne, corps légèrement incliné vers l'avant.
2. Le corps s'incline et prépare la réception
3. Réception en grand écart facial ou écrasement facial



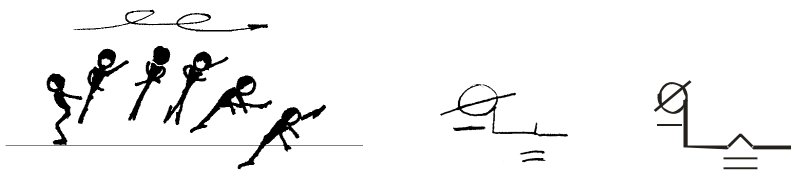
**C 128: SAUT VERTICAL 1/2 TOUR AU GRAND ÉCART FACIAL**  
**(OU ECRASEMENT FACIAL)** Valeur 0.8

1. Saut vertical, impulsion des deux pieds, rotation de 90° en phase aérienne, corps légèrement incliné vers l'avant.
2. Le corps s'incline et prépare la réception
3. Réception en grand écart facial ou écrasement facial



**C 125: SAUT VERTICAL 1 1/2 TOUR AU GRAND ÉCART FACIAL**  
**(OU ECRASEMENT FACIAL)** Valeur 0.5

1. Saut vertical, impulsion des deux pieds, rotation de 540° en phase aérienne, corps légèrement incliné vers l'avant.
2. Le corps s'incline et prépare la réception
3. Réception en grand écart facial ou écrasement facial



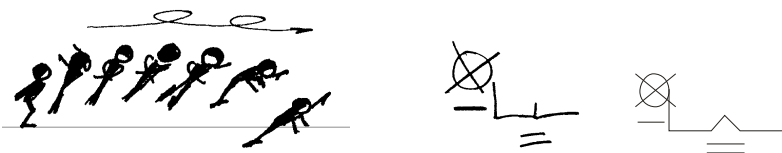
**C 130: SAUT VERTICAL 3/1 TOUR AU GRAND ÉCART FACIAL**  
**(OU ECRASEMENT FACIAL)** Valeur 1.0

1. Saut vertical, impulsion des deux pieds, rotation de 1080° en phase aérienne, corps légèrement incliné vers l'avant.
2. Le corps s'incline et prépare la réception
3. Réception en grand écart facial ou écrasement facial



**C 126: SAUT VERTICAL 2/2 TOUR AU GRAND ÉCART FACIAL**  
**(OU ECRASEMENT FACIAL)** Valeur 0.6

1. Saut vertical, impulsion des deux pieds, rotation de 720° en phase aérienne, corps légèrement incliné vers l'avant.
2. Le corps s'incline et prépare la réception
3. Réception en grand écart facial ou écrasement facial





**TENDU – VERTICAL A L'HORIZONTALE:  
FAMILLES DES CHUTES LIBRES ET GAINERS**

**FAMILLE DES CHUTES LIBRES (FREE FALL)**

**C 143: CHUTE LIBRE**

**Valeur 0.3**

1. Position initiale: Debout, pieds serrés.
2. Impulsion vers le haut et l'avant pour initier la chute libre vers l'avant.
3. Réception simultanée des pieds et des mains en Pompe



**C 144: CHUTE LIBRE 1/2 TOUR**

**Valeur 0.4**

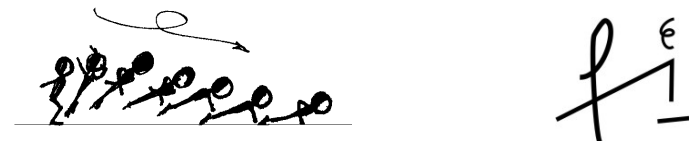
1. Position initiale: Debout, pieds serrés.
2. Impulsion vers le haut et l'avant, chute libre en phase aérienne en exécutant une rotation 180° autour de l'axe longitudinal..
3. Réception simultanée des pieds et des mains en Pompe



**C 145: CHUTE LIBRE 1/1 TOUR**

**Valeur 0.5**

1. Position initiale: Debout, pieds serrés.
2. Impulsion vers le haut et l'avant, chute libre en phase aérienne en exécutant une rotation 360° autour de l'axe longitudinal.
3. Réception simultanée des pieds et des mains en Pompe



**C 146: CHUTE LIBRE 1 1/2 TOUR**

**Valeur 0.6**

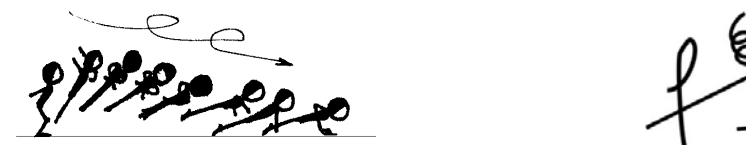
1. Position initiale: Debout, pieds serrés.
2. Impulsion vers le haut et l'avant, chute libre en phase aérienne en exécutant une rotation 540° autour de l'axe longitudinal.
3. Réception simultanée des pieds et des mains en Pompe.



**C 147: CHUTE LIBRE 2/2 TOUR**

**Valeur 0.7**

1. Position initiale: Debout, pieds serrés..
2. Impulsion vers le haut et l'avant, chute libre en phase aérienne en exécutant une rotation 720° autour de l'axe longitudinal.
3. Réception simultanée des pieds et des mains en Pompe



**C 149: CHUTE LIBRE 2 1/2 TOUR**

**Valeur 0.9**

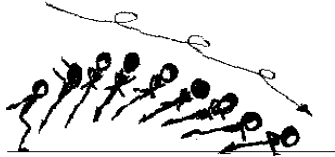
1. Position initiale: Debout, pieds serrés.
2. Impulsion vers le haut et l'avant, chute libre en phase aérienne en exécutant une rotation 900° autour de l'axe longitudinal.
3. Réception simultanée des pieds et des mains en Pompe



**C 150: CHUTE LIBRE 3/1 TOUR**

Valeur 1.0

1. Position initiale: Debout, pieds serrés.
2. Impulsion vers le haut et l'avant, chute libre en phase aérienne en exécutant une rotation 1080° autour de l'axe longitudinal.
3. Réception simultanée des pieds et des mains en Pompe

**C 154: CHUTE LIBRE POMPE 1 BRAS**

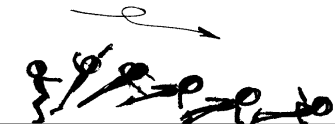
Valeur 0.4

1. Position initiale: Debout, pieds serrés.
2. Impulsion vers le haut et l'avant pour initier la réception vers l'avant.
3. Réception en Pompe 1 bras

**C 155: CHUTE LIBRE 1/2 TWIST POMPE 1 BRAS**

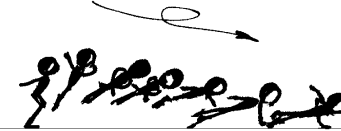
Valeur 0.5

1. Position initiale: Debout, pieds serrés..
2. Impulsion vers le haut et l'avant, chute libre en phase aérienne et rotation de 180° autour de l'axe longitudinal
3. Réception en Pompe 1 bras

**C 156: CHUTE LIBRE 1/1 TWIST POMPE 1 BRAS**

Valeur 0.6

1. Position initiale: Debout, pieds serrés.
2. Impulsion vers le haut et l'avant, chute libre en phase aérienne et rotation de 360° autour de l'axe longitudinal.
3. Réception en Pompe 1 bras

**C 157: CHUTE LIBRE 1 1/2 TWIST POMPE 1 BRAS**

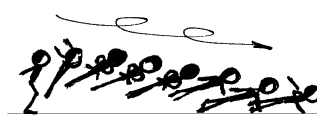
Valeur 0.7

1. Position initiale: Debout, pieds serrés..
2. Impulsion vers le haut et l'avant, chute libre en phase aérienne et rotation de 540° autour de l'axe longitudinal (TWIST).
3. Réception en Pompe 1 bras

**C 158: CHUTE LIBRE 2/2 TWIST POMPE 1 BRAS**

Valeur 0.8

1. Position initiale: Debout, pieds serrés.
2. Impulsion vers le haut et l'avant, chute libre en phase aérienne et rotation de 720° autour de l'axe longitudinal (TWIST).
3. Réception en Pompe 1 bras

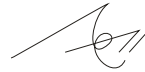


## FAMILLE DES GAINERS

### C 184: GAINER 1/2 TWIST

Valeur 0.4

1. De la position debout, impulsion d'une jambe avec fouetté de l'autre jambe pour élever le corps vers le haut et parallèle au sol.
2. Serrer les jambes pendant la phase aérienne (gainer)
3. En maintenant le corps droit, exécuter une rotation de 180° autour de l'axe longitudinal en phase aérienne
4. Réception en Pompe



### C 186: GAINER 1 1/2 TWIST

Valeur 0.6

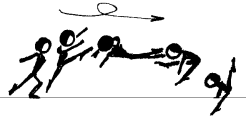
1. De la position debout, impulsion d'une jambe avec fouetté de l'autre jambe pour élever le corps vers le haut et parallèle au sol.
2. Serrer les jambes pendant la phase aérienne (gainer)
3. En maintenant le corps droit, exécuter une rotation de 540° autour de l'axe longitudinal en phase aérienne
4. Réception en Pompe



### C 194: GAINER 1/2 TWIST AU GRAND ÉCART FACIAL (OU ECRASEMENT FACIAL)

Valeur 0.4

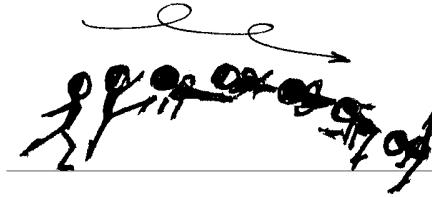
1. De la position debout, exécuter un Gainer, 1/2 TWIST.
2. Réception en grand écart facial (ou en écrasement facial).



### C 196: GAINER 1 1/2 TWIST AU GRAND ÉCART FACIAL (OU ECRASEMENT FACIAL)

Valeur 0.6

1. De la position debout, exécuter un Gainer, 1 1/2 TWIST.
2. Réception en grand écart facial (ou en écrasement facial).



### C 205: GAINER 1/2 TWIST POMPE 1 BRAS

Valeur 0.5

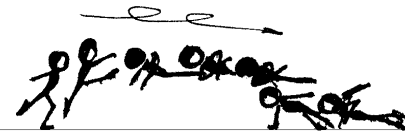
1. De la position debout exécuter un Gainer 1/2 TWIST.
2. Réception en Pompe 1 bras



### C 207: GAINER 1 1/2 TWIST POMPE 1 BRAS

Valeur 0.7

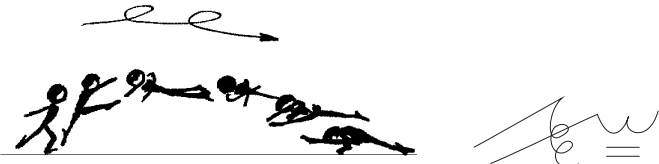
1. De la position debout exécuter un Gainer, 1 1/2 TWIST.
2. Réception en Pompe 1 bras.



**C 217: GAINER 1 1/2 TWIST - WENSON**

Valeur 0.7

1. De la position debout, exécuter un *Gainer 1 1/2 TWIST*.
2. Réception en Wenson

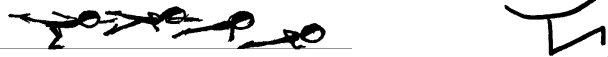


**HORIZONTAL: FAMILLE DES PLANCHES FACIALES POMPE (SAGITAL SCALE TO PU)**

**C 222: PLANCHE FACIALE, ENVOL POMPE**

Valeur 0.2

1. Position initiale: Planche faciale, corps et jambes parallèles au sol.
2. Impulsion de la jambe d'appui pour élever le corps, jambes et pieds serrés, corps droit
3. Réception en Pompe.aérienne, jambes serrées..



**C 223: PLANCHE FACIALE, ENVOL POMPE 1 BRAS**

Valeur 0.3

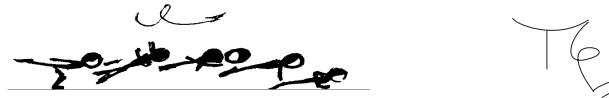
1. Position initiale: Planche faciale, corps et jambes parallèles au sol.
2. Impulsion de la jambe d'appui pour élever le corps, jambes et pieds serrés, corps droit.
3. Réception en Pompe 1 bras.



**C 224: PLANCHE FACIALE, ENVOL 1/1 TWIST POMPE (TAMARO)**

Valeur 0.4

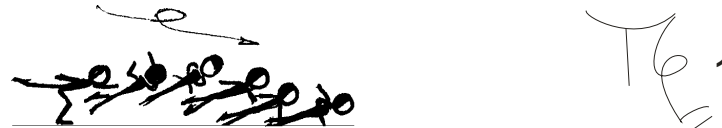
1. Position initiale: Planche faciale, corps et jambes parallèles au sol.
2. Impulsion de la jambe d'appui pour élever le corps et joindre les jambes ensemble, initier une rotation de 360° autour de l'axe longitudinal durant la phase aérienne, jambes serrées.
3. Réception en Pompe.



**C 225: PLANCHE FACIALE, ENVOL 1/1 TWIST POMPE 1 BRAS (TAMARO POMPE 1 BRAS)**

Valeur 0.5

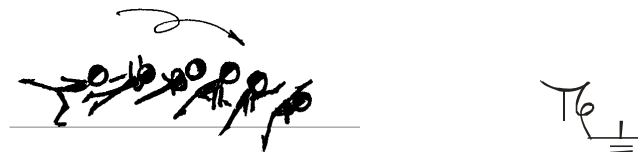
1. Position initiale: Planche faciale, corps et jambes parallèles au sol..
2. Impulsion de la jambe d'appui pour élever le corps, initier une rotation de 360° autour de l'axe longitudinal lors de la phase aérienne, jambes serrées
3. Réception en Pompe 1 bras..



**C 234: PLANCHE FACIALE, ENVOL 1/1 TWIST AU GRAND ÉCART FACIAL OU ECRASEMENT FACIAL (TAMARO AU GRAND ÉCART FACIAL)**

Valeur 0.4

1. Position initiale: Planche faciale. Corps et jambes parallèles au sol.
2. Impulsion de la jambe d'appui pour élever le corps, initier une rotation de 360° autour de l'axe longitudinal lors de la phase aérienne, jambes serrées.
3. Réception en grand écart facial (ou écrasement facial)



## FAMILLE DES SAUTS GROUPÉS

### C 262: SAUT GROUPÉ

Valeur 0.2

1. Impulsion deux pieds, saut vertical des deux pieds, jambes fléchies sur la poitrine en position groupée.
2. Réception pieds serrés.



### C 263: 1/2 TOUR SAUT GROUPÉ

Valeur 0.3

1. Impulsion deux pieds, saut vertical des deux pieds, avec tour de 180°
2. Immédiatement après la rotation complète, exécuter un groupé.
3. Réception pieds serrés.



### C 264: 1/1 TOUR SAUT GROUPÉ

Valeur 0.4

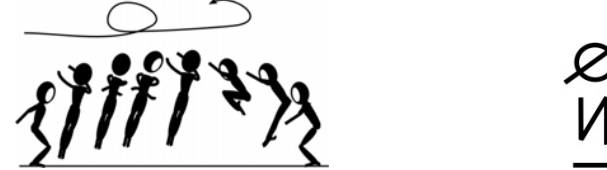
1. Impulsion deux pieds, saut vertical des deux pieds, avec tour de 360° et position groupée
2. Réception pieds serrés dans la même direction à celle de la position initiale



### C 265: 1 1/2 TOUR SAUT GROUPÉ

Valeur 0.5

1. Impulsion deux pieds, saut vertical des deux pieds avec tour de 540°
2. Immédiatement après la rotation complète, exécuter un groupé.
3. Réception pieds serrés dans la direction opposée à celle du départ



### C 266: 2/1 TOUR SAUT GROUPÉ

Valeur 0.6

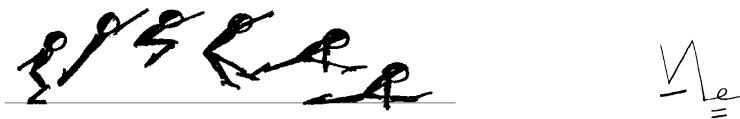
1. Impulsion deux pieds, saut vertical des deux pieds avec tour de 720°.
2. Immédiatement après la rotation complète, exécuter un groupé.
3. Réception pieds serrés dans la même direction que le départ



### C 273: SAUT GROUPÉ AU GRAND ÉCART

Valeur 0.3

1. Impulsion des deux pieds, saut vertical en position groupée.
2. Réception en grand écart au sol.



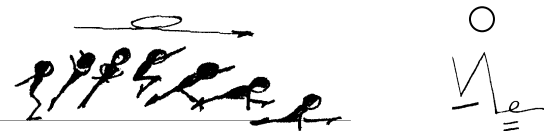
**C 274: 1/2 TOUR SAUT GROUPE AU GRAND ÉCART** Valeur 0.4

1. Impulsion deux pieds, saut vertical avec tour de 180° en position groupée.
2. Réception en grand écart au sol.



**C 275: 1/1 TOUR SAUT GROUPE AU GRAND ECART** Valeur 0.5

1. Impulsion deux pieds, saut vertical, avec tour de 360° en position groupée.
2. Réception en grand écart dans la même direction que le départ



**C 304: SAUT GROUPE POMPE** Valeur 0.4

1. Impulsion deux pieds, saut vertical en position groupée
2. Réception Pompe.



**C 305: 1/2 1/2 TOUR SAUT GROUPE POMPE** Valeur 0.5

1. Impulsion deux pieds, saut vertical, avec tour de 180° en position groupée.
2. Réception Pompe



**C 306: 1/1 TOUR SAUT GROUPE POMPE** Valeur 0.6

1. Impulsion deux pieds, saut vertical, avec tour de 360° en position groupée.
2. Réception Pompe dans la même direction que le départ



**C 316: 1/2 TOUR SAUT GROUPE 1/2 TWIST POMPE** Valeur 0.6

1. Impulsion deux pieds, saut vertical, avec tour de 180° en position groupée.
2. Le corps s'incline vers l'avant et exécute une rotation additionnelle de 180° autour de l'axe longitudinal.
3. Réception Pompe dans la même direction que le départ



**C 325: SAUT GROUPE POMPE 1 BRAS** Valeur 0.5

1. Impulsion deux pieds, saut groupé.
2. Inclinaison du corps vers l'avant et préparation à la réception.
3. Réception Pompe 1 bras.



**C 326: 1/2 TOUR SAUT GROUPÉ POMPE 1 BRAS** Valeur 0.6

1. Impulsion deux pieds, saut vertical, avec tour de 180° en position groupée.
2. Inclinaison du corps vers l'avant et préparation à la réception.
3. Réception en Pompe 1 bras., dans la direction opposée au départ



**C 327: 1/1 TOUR SAUT GROUPÉ POMPE 1 BRAS** Valeur: 0.7

1. Saut vertical avec impulsion des deux pieds, avec tour de 360° en position groupée.
2. Le corps s'incline vers l'avant et se prépare à la réception.
3. Réception Pompe 1 bras.



**C 337: 1/2 1/2 TOUR SAUT GROUPÉ 1/2 TWIST - POMPE 1 BRAS**  
Valeur 0.7

1. Impulsion deux pieds, saut vertical, avec tour de 180° en position groupée.
2. Inclinaison du corps vers l'avant avec une 1/2 rotation de 180° autour de l'axe longitudinal.
3. Réception en Pompe 1 bras.



**FAMILLE DES SAUTS CARPÉS ÉCARTÉS**

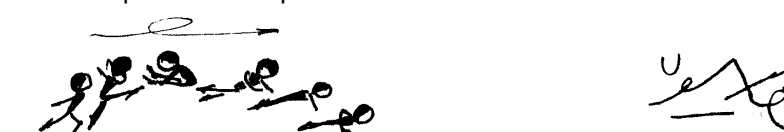
**C 346: SAUT ENJAMBÉ CARPÉ ÉCART - 1/2 TWIST - POMPE**  
Valeur 0.6

1. Impulsion d'une jambe, saut enjambé à la position carpée écart.
2. Toujours en phase aérienne, le corps s'incline vers l'avant et exécute une rotation de 180° autour de l'axe longitudinal
3. Réception en Pompe.



**C 347: 1/2 TOUR SAUT ENJAMBÉ CARPÉ ÉCART - 1/2 TWIST - POMPE**  
Valeur 0.7

1. Impulsion 1 jambe, avec tour de 180° en position carpée écart.
2. En phase aérienne, le corps s'incline vers l'avant et exécute une rotation de 180° autour de l'axe longitudinal.
3. Réception en Pompe



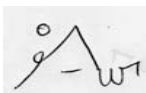
**C 348: 1/1 TOUR SAUT ENJAMBÉ CARPÉ ÉCART POMPE**  
Valeur 0.8

1. Impulsion 1 jambe, avec tour de 360° en position carpée écart.
2. Les jambes gardent l'alignement avec le tronc et la tête, montrant une position droite avec la réception.
3. Réception en Pompe.



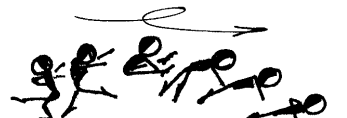
**C349. SAUT ENJAMBÉ CARPÉ ÉCART – WENSON** Valeur 0.9

1. Impulsion 1 jambe, avec 1/1 tour (360°) en cerclant la jambe pour terminer en position carpé écart
2. Réception en pompe wenson



**C 356: SAUT ENJAMBÉ CARPÉ ÉCART 1/2 TOUR - POMPE (KALOYANOV)** Valeur 0.6

1. Impulsion 1 jambe, avec 1/2 tour (180°) en cerclant la jambe pour terminer en position carpé écart
2. Alignement jambes/tronc – tête, corps droit avant la réception
3. Réception en pompe, dans la direction opposée à la position initiale



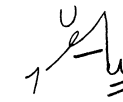
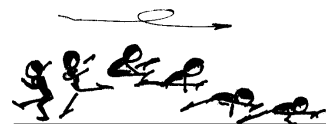
**C 359: 1/1 TOUR SAUT ENJAMBÉ CARPÉ ÉCART 1/2 TWIST - POMPE** Valeur 0.9

1. Impulsion 1 jambe, avec 1/1 tour (360°) en cerclant la jambe pour terminer en position carpé écart
2. Rotation de 180° pendant la phase aérienne
3. Réception en pompe



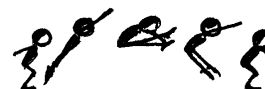
**C 367: 1/2 TOUR SAUT ENJAMBÉ CARPÉ ÉCART POMPE 1 BRAS OU WENSON (KALOYANOV POMPE 1 BRAS OU WENSON)** Valeur 0.7

1. Impulsion 1 jambe avec 1/2 tour (180°) en cerclant la jambe pour terminer à la position carpée écart
2. Réception en pompe 1 bras ou en wenson



**C 383: SAUT CARPÉ ÉCART** Valeur 0.3

1. Impulsion 2 pieds, saut vertical, jambes écartées (angle d'ouverture 90°)
2. L'angle tronc-jambes est plus petit ou égal à 60°
3. Les jambes sont parallèles au sol ou plus hautes
4. Réception jambes serrées



**C 384: 1/2 TOUR SAUT CARPÉ ÉCART** Valeur 0.4

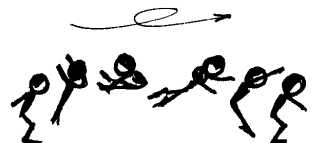
1. Impulsion 2 pieds, saut vertical, 1/2 tour (180°) en position carpé écart
2. Réception jambes serrées





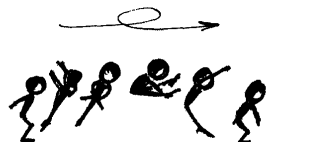
**C 385: 1/2 TOUR SAUT CARPÉ ÉCART 1/2 TOUR** Valeur 0.5

1. Impulsion 2 pieds, saut vertical, 1/2 tour (180°) en position carpé écart
2. Réception jambes serrées dans la même direction que celle de la position initiale.



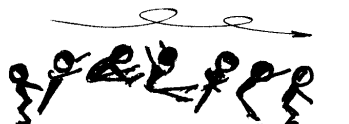
**C 386: 1/1 TOUR SAUT CARPÉ ÉCART** Valeur 0.6

1. Impulsion 2 pieds, saut vertical, 1/1 tour (360°) en position carpé écart
2. Réception sur 2 pieds serrés



**C 387: 1/2 TOUR SAUT CARPÉ ÉCART 1/1 TOUR** Valeur 0.7

1. Impulsion 2 pieds, saut vertical, 1/2 tour (180°) en position carpé écart
2. Rotation de 360° pendant la phase aérienne
3. Réception sur 2 pieds serrés



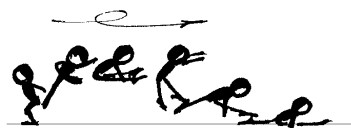
**C 394: SAUT CARPÉ ECART ARRIVÉE GRAND ECART ANTERO-POSTERIEUR** Valeur 0.4

1. Impulsion 2 pieds, saut vertical en position carpée écart
2. Réception en grand écart transversal



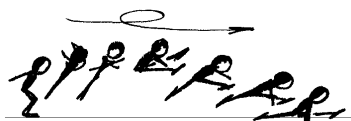
**C 395: 1/2 TOUR SAUT CARPÉ ECART ARRIVÉE GRAND ECART ANTERO-POSTERIEUR** Valeur 0.5

1. Impulsion 2 pieds, saut vertical, 1/2 tour (180°) en position carpé écart.
2. Réception en grand écart transversal



**C 397: 1/1 TOUR SAUT CARPÉ ECART ARRIVÉE GRAND ECART ANTERO-POSTERIEUR OU FACIAL** Valeur 0.7

1. Impulsion 2 pieds, saut vertical, 1/1 tour (360°) en position carpé écart
2. Réception en grand écart transversal ou écrasement facial



**C 405: SAUT CARPÉ ÉCART CHANGEMENT DE JAMBES AU GRAND ÉCART** Valeur 0.5

1. Impulsion des 2 pieds, saut vertical en position carpé écart
2. Rotation de 90° et changement de jambes pour passer une jambe devant et l'autre derrière, préparation à la réception
3. Réception en grand écart transversal



**C 425: SAUT CARPÉ ÉCART – POMPE** Valeur 0.5

1. Impulsion des 2 pieds, saut vertical carpé écart
2. Réception en pompe



**C 426: 1/2 TOUR SAUT CARPÉ ÉCART - POMPE** Valeur 0.6

1. Impulsion des 2 pieds, saut vertical 1/2 tour (180°) en position carpé écart
2. Réception en pompe



**C 428: 1/1 TOUR SAUT CARPÉ ÉCART - POMPE** Valeur 0.8

1. Impulsion des 2 pieds, saut vertical 1/1 tour (360°) en position carpé écart
2. Réception en pompe



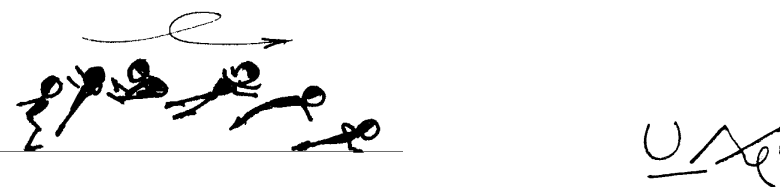
**C 436: SAUT CARPÉ ÉCARTÉ 1/2 TWIST – POMPE** Valeur 0.6

1. Impulsion des 2 pieds, saut vertical en position carpé écart
2. Rotation de 180° pendant la phase aérienne
3. Réception en pompe dans le sens opposé au départ



**C 437: 1/2 TOUR SAUT CARPÉ ÉCARTÉ 1/2 TWIST - POMPE** Valeur 0.7

1. Impulsion des 2 pieds, saut vertical 1/2 tour (180°) en position carpé écart
2. Durant la phase aérienne, le corps s'incline vers l'avant et exécute une rotation additionnelle de 180° autour de l'axe longitudinal (1/2 twist)
3. Réception en pompe



**C 438: 1/2 TOUR SAUT CARPÉ ÉCART 1/2 TWIST – POMPE WENSON** Valeur 0.8

1. Impulsion des 2 pieds, saut vertical 1/2 tour (180°) en position. Durant la phase aérienne, le corps s'incline vers l'avant et exécute une rotation additionnelle de 180° autour de l'axe longitudinal (1/2 twist)
2. Réception en pompe wenson



**C 446: SAUT CARPÉ ÉCART – POMPE 1 BRAS** Valeur 0.6

1. Impulsion des 2 pieds, saut vertical carapé écart
2. Réception en pompe 1 bras



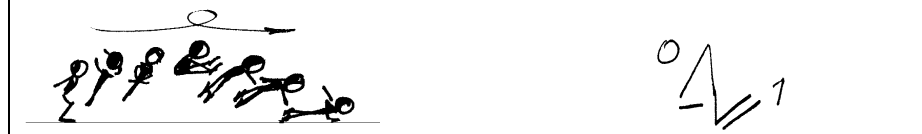
**C 447: 1/2 TOUR SAUT CARPÉ ÉCART – POMPE 1 BRAS** Valeur 0.7

1. Impulsion des 2 pieds, saut vertical 1/2 tour (180°) en position carapé écart
2. Réception en pompe 1 bras



**C 449: 1/1 TOUR SAUT CARPÉ ÉCART – POMPE 1 BRAS (MARCHENKOV)** Valeur 0.9

1. Impulsion des 2 pieds, saut vertical 1/1 tour (360°) en position carapé écart.
2. Réception en pompe 1 bras



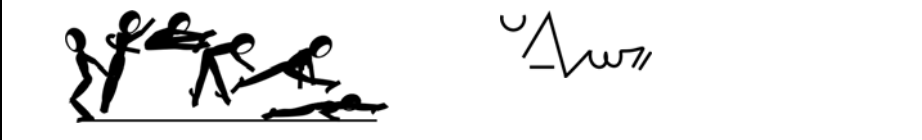
**C 455: «Y» LIBRE FACIAL – SAUT CARPÉ ÉCART AU GRAND ÉCART SAGITTAL OU FACIAL** Valeur 0.5

1. Impulsion de la jambe d'appui pour élever le corps et démontrer une position carapé écart durant la phase aérienne
2. Impulsion de la jambe d'appui pour élever le corps et démontrer une position carapé écart durant la phase aérienne
3. Réception en grand écart sagittal ou facial



**C 457: 1/2 TOUR SAUT CARPÉ ÉCART - POMPE WENSON** Valeur 0.7

1. Impulsion des 2 pieds, saut vertical 1/2 tour (180°) en position carapé écart
2. Réception en pompe wenson



### C 459: 1/1 TOUR SAUT CARPÉ ÉCART – POMPE WENSON

Valeur 0.9

3. Impulsion des 2 pieds, saut vertical 1/1 tour (360°) en position carpé écart
4. Réception en pompe wenson.



## FAMILLE DES COSAQUES

### C 463: SAUT COSAQUE

Valeur 0.3

1. Impulsion des 2 pieds, saut vertical, fermeture des jambes sur le buste, une jambe tendue, l'autre jambe fléchie
2. Les cuisses sont serrées et parallèles au sol
3. Réception pieds serrés



### C 464: 1/2 TOUR SAUT COSAQUE

Valeur 0.4

1. Impulsion des 2 pieds, saut vertical, 1/2 tour (180°)
2. Passer en position cosaque durant la phase aérienne
3. Réception pieds serrés



### C 465: 1/2 TOUR SAUT COSAQUE 1/2 TOUR

Valeur 0.5

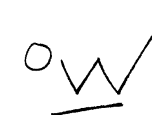
1. Impulsion des 2 pieds, saut vertical, 1/2 tour (180°).
2. En phase aérienne, exécute une rotation additionnelle de 180°
3. Réception pieds serrés



### C 466: 1/1 TOUR SAUT COSAQUE

Valeur 0.6

1. Impulsion des 2 pieds, saut vertical, 1/1 tour (360°)
2. Passer en position cosaque durant la phase aérienne
3. Réception pieds serrés



### C 467: 1 1/2 TOUR SAUT COSAQUE

Valeur 0.7

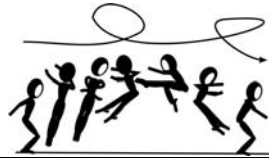
1. Impulsion des 2 pieds, saut vertical, 1 1/2 tour (540°).
2. Passer en position cosaque durant la phase aérienne.
3. Réception pieds serrés



**C 468: 2/1 TOUR SAUT COSAQUE**

Valeur 0.8

1. Impulsion des 2 pieds, saut vertical, 2/1 tour (720°).
2. Passer en position cosaque durant la phase aérienne.
3. Réception pieds serrés

**C 484: SAUT COSAQUE AU GRAND ÉCART**

Valeur 0.4

1. Impulsion des 2 pieds, saut vertical en position cosaque.
2. Réception en grand écart

**C 477: 1/1 TOUR SAUT COSAQUE 1/2 TOUR**

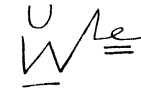
Valeur 0.7

1. Impulsion des 2 pieds, saut vertical, 1/1 tour (360°)
2. Passer en position cosaque durant la phase aérienne.
3. En phase aérienne, exécute une rotation additionnelle de 180°
4. Réception pieds serrés

**C 485: 1/2 TOUR SAUT COSAQUE AU GRAND ÉCART**

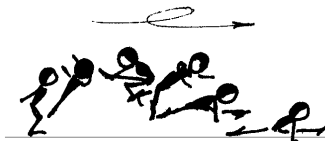
Valeur 0.5

1. Impulsion des 2 pieds, saut vertical 1/2 tour (180°) en position cosaque
2. Réception en grand écart

**C 486: 1/2 TOUR SAUT COSAQUE 1/2 TOUR AU GRAND ÉCART  
TRANSVERSAL OU FACIAL**

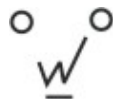
Valeur 0.6

1. Impulsion des 2 pieds, saut vertical 1/2 tour (180°) en position cosaque
2. Durant la phase aérienne, tour additionnel de 180°
3. Réception en grand écart transversal ou facial

**C 478: 1/1 TOUR SAUT COSAQUE 1/1 TOUR**

Valeur 0.8

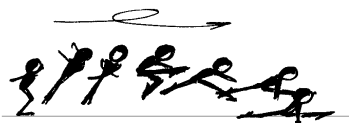
1. Impulsion des 2 pieds, saut vertical, 1/1 tour (360°)
2. Passer en position cosaque durant la phase aérienne
3. Durant la phase aérienne et après être passé en position cosaque, exécute une rotation additionnelle de 360°
4. Réception pieds serrés



**C 487: 1/1 TOUR SAUT COSAQUE AU GRAND ÉCART**

Valeur 0.7

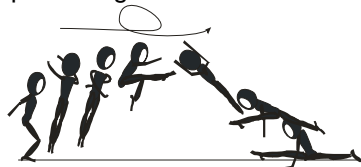
1. Impulsion des 2 pieds, saut vertical 1/1 tour (360°) en position cosaque
2. Réception en grand écart



**C 488: 1/1 TOUR SAUT COSAQUE 1/2 TOUR AU GRAND ÉCART**

Valeur 0.8

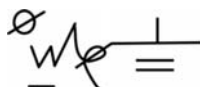
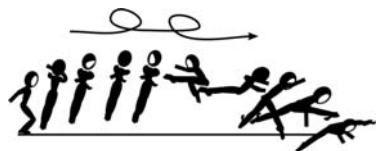
1. Impulsion des 2 pieds, saut vertical 1 1/2 tour (540°) en position cosaque
2. Durant la phase aérienne, tour additionnel de 180°
3. Réception en grand écart dans le sens opposé au départ



**C 489: 1 1/2 TOUR SAUT COSAQUE 1/2 TOUR A L'ÉCRASEMENT FACIAL**

Valeur 0.9

1. Impulsion des 2 pieds, saut vertical 1 1/2 tour (540°) en position cosaque
2. Durant la phase aérienne, tour additionnel de 180°
3. Réception en écrasement facial



**C 505: SAUT COSAQUE - POMPE**

Valeur 0.5

1. Impulsion des 2 pieds, saut cosaque vertical
2. Réception en pompe



**C 506: 1/2 TOUR SAUT COSAQUE - POMPE**

Valeur 0.6

1. Impulsion des 2 pieds, saut vertical 1/2 tour (180°) en position cosaque
2. Réception en pompe dans le sens opposé au départ.



**C 507: 1/2 TOUR SAUT COSAQUE 1/2 TWIST - POMPE**

Valeur 0.7

1. Impulsion des 2 pieds, saut vertical 1/2 tour (180°) en position cosaque
2. En phase aérienne, le corps s'incline vers l'avant et exécute une rotation autour de l'axe longitudinal de 180° (1/2 tour)
3. Réception en pompe



**C 509: 1/1 TOUR SAUT COSAQUE 1/2 TWIST - POMPE (JULIEN)**

**Valeur 0.9**

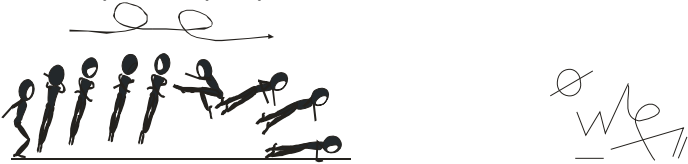
1. Impulsion des 2 pieds, saut vertical (360°) en position cosaque
2. En phase aérienne, le corps s'incline vers l'avant et exécute une rotation autour de l'axe longitudinal de 180° (1/2 tour)
3. Réception en pompe, dans la direction opposée à celle du départ



**C 510: 1 1/2 TOUR SAUT COSAQUE 1/2 TWIST – POMPE (ALCAN)**

**Valeur 1.0**

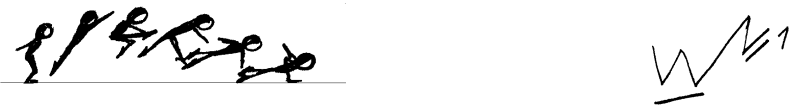
1. Impulsion des 2 pieds, saut vertical (540°) en position cosaque
2. En phase aérienne, le corps s'incline vers l'avant et exécute une rotation autour de l'axe longitudinal de 180° (1/2 tour)
3. Réception en pompe



**C 516: SAUT COSAQUE – POMPE 1 BRAS**

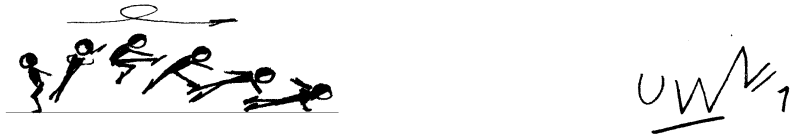
**Valeur 0.6**

1. Saut cosaque vertical
2. Réception en pompe 1 bras.



**C 517: 1/2 TOUR SAUT COSAQUE – POMPE 1 BRAS** Valeur 0.7

1. Impulsion des 2 pieds, saut vertical 1/2 tour (180°) en position cosaque
2. Réception en pompe 1 bras dans la même direction que le départ



**C 518: 1/2 TOUR SAUT COSAQUE 1/2 TWIST – POMPE 1 BRAS**

**Valeur 0.8**

1. Impulsion des 2 pieds, saut vertical 1/2 tour (180°) en position cosaque
2. En phase aérienne, le corps s'incline vers l'avant et exécute une rotation autour de l'axe longitudinal de 180° (1/2 tour)
3. Réception en pompe 1 bras



**C 520: 1/1 TOUR SAUT COSAQUE 1/2 TWIST- POMPE 1 BRAS  
OU WENSON** Valeur 1.0

1. Impulsion des 2 pieds, saut vertical 1/1 tour (360°) en position cosaque
2. En phase aérienne, le corps s'incline vers l'avant et exécute une rotation autour de l'axe longitudinal de 180° (1/2 tour)
3. Réception en pompe 1 bras ou wenson



ow 1/1

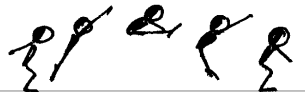


ow 1/1

**FAMILLE DES CARPÉS SERRÉS**

**C 544: SAUT CARPÉ SERRÉ** Valeur 0.4

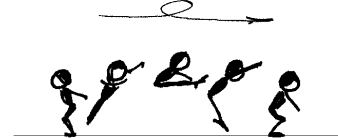
1. Impulsion des 2 pieds, saut vertical, fermeture jambes-tronc jusqu'à la position carpée, jambes à l'horizontale
2. Jambes parallèles au sol ou plus élevées, angle jambes-tronc inférieur ou égal à 60°
3. Bras et mains tendues vers les pieds
4. Réception pieds serrés



L

**C 545: 1/2 TOUR SAUT CARPÉ SERRÉ** Valeur 0.5

1. Impulsion des 2 pieds, saut vertical, 1/2 tour (180°)
2. Position carpée en phase aérienne
3. Réception pieds serrés



U

**C 546: 1/2 TOUR SAUT CARPÉ SERRÉ 1/2 TOUR** Valeur 0.6

1. Impulsion des 2 pieds, saut 1/2 tour (180°) en position carpée
2. En phase aérienne, tour additionnel de 180°
3. Réception pieds serrés



U U

**C 547: 1/1 TOUR SAUT CARPÉ SERRÉ** Valeur 0.7

1. Impulsion des 2 pieds, saut vertical, 1/1 tour (360°)
2. Position carpée en phase aérienne
3. Réception pieds serrés



U



**C 548: 1/1 TOUR SAUT CARPÉ 1/2 TOUR**

Valeur 0.8

1. Impulsion des 2 pieds, saut avec un tour de 360°.
2. Position carpée en phase aérienne, puis décarpée avec 1/2 tour.
3. Réception pieds serrés



**C 555: SAUT CARPÉ SERRÉ AU GRAND ÉCART**

Valeur 0.5

1. Saut carpé serré, appel 2 pieds
2. Réception au grand écart



**C 556: 1/2 TOUR SAUT CARPÉ SERRÉ AU GRAND ÉCART**

Valeur 0.6

1. Impulsion des 2 pieds, saut 1/2 tour (180°) en position carpée
2. Réception en grand écart.



**C 557: 1/2 TOUR SAUT CARPÉ SERRÉ 1/2 TOUR AU GRAND ÉCART SAGITTAL OU FACIAL**

Valeur 0.7

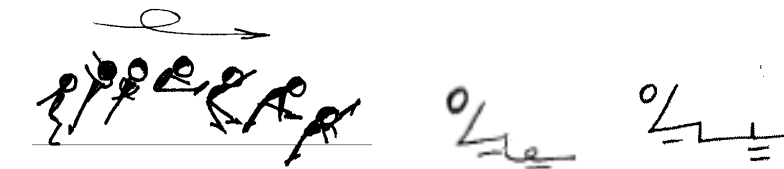
1. Impulsion des 2 pieds, saut 1/2 tour (180°) en position carpée
2. En phase aérienne, tour additionnel de 180°
3. Réception en grand écart sagittal ou facial



**C 558: 1/1 TOUR SAUT CARPÉ SERRÉ AU GRAND ÉCART (FACIAL OU ÉCRASEMENT FACIAL)**

Valeur 0.8

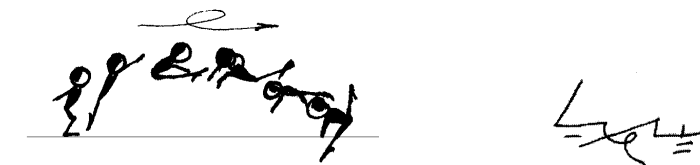
1. Saut avec impulsion des 2 pieds, 1/1 tour (360°) en position carpée
2. Réception en grand écart (sagittal, facial ou écrasement facial)



**C 566 SAUT CARPÉ SERRÉ 1/2 TWIST AU GRAND ÉCART FACIAL (OU ÉCRASEMENT)**

Valeur 0.6

1. Impulsion des 2 pieds, saut carpé
2. Durant la phase aérienne, 1/2 twist (180°)
3. Réception en grand écart facial ou écrasement facial



**C 567 1/2 TOUR SAUT CARPÉ SERRÉ 1/2 TWIST AU GRAND ÉCART FACIAL (OU ÉCRASEMENT)** Valeur 0.7

1. Impulsion des 2 pieds, saut 1/2 tour (180°) en position carpé.
2. Durant la phase aérienne, 1/2 twist (180°)
3. Réception en grand écart facial ou écrasement facial



**C 586: SAUT CARPÉ SERRÉ - POMPE** Valeur 0.6

1. Appel 2 pieds, saut carpé serré.
2. Réception en pompe



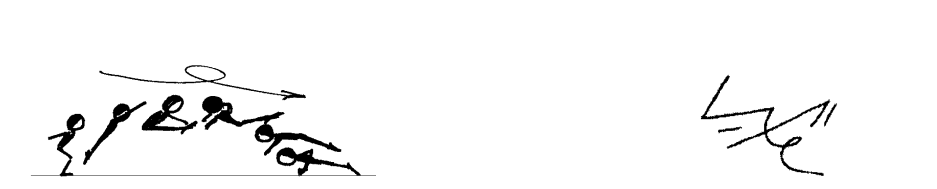
**C 587: 1/2 TOUR SAUT CARPÉ - POMPE** Valeur 0.7

1. Impulsion des 2 pieds, saut avec 1/2 tour (180°) en position carpée
2. Réception en pompe



**C 597: SAUT CARPÉ 1/2 TWIST- POMPE** Valeur 0.7

1. Impulsion des 2 pieds, saut carpé
2. Durant la phase aérienne, le corps s'incline et exécute une rotation autour de l'axe longitudinal de 180° (1/2 twist)
3. Réception en pompe.



**C 598: 1/2 TOUR SAUT CARPÉ 1/2 TWIST - POMPE** Valeur 0.8

1. Impulsion des 2 pieds, saut avec 1/2 tour en position carpée
2. Durant la phase aérienne, le corps s'incline et exécute une rotation autour de l'axe longitudinal de 180° (1/2 twist).
3. Réception en pompe



**C 600.1: 1/1 TOUR SAUT CARPÉ 1/2 TWIST - POMPE** Valeur 1.0

1. Impulsion des 2 pieds, saut avec 360° en position carpée
2. Durant la phase aérienne, le corps s'incline et exécute une rotation autour de l'axe longitudinal de 180° (1/2 twist)
3. Réception en pompe



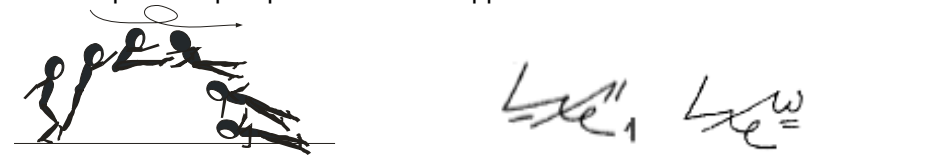
**C 600.2: 1 1/2 TOUR SAUT CARPE SERRE 1/2 TOUR - POMPE**  
**Valeur 1.0.**

1. Impulsion des 2 pieds, saut avec une rotation de 540° et position carpée
2. Inclinaison du corps et twist de 180° en phase aérienne
3. Réception en pompe



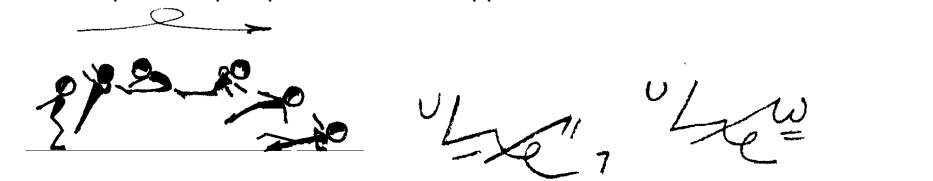
**C608. 1/2 TOUR SAUT CARPÉ 1/2 TWIST – POMPE 1 BRAS OU WENSON**  
**Valeur 0.8**

1. Impulsion des 2 pieds, saut en position carpée
2. Durant la phase aérienne, le corps s'incline et exécute une rotation autour de l'axe longitudinal de 180° (1/2 twist)
3. Réception en pompe 1 bras ou à l'appui wenson



**C 609: 1/2 TOUR SAUT CARPÉ 1/2 TWIST – POMPE 1 BRAS OU WENSON**  
**Valeur 0.9**

1. Impulsion des 2 pieds, saut avec un tour de 180° en position carpée
2. Durant la phase aérienne, le corps s'incline et exécute une rotation autour de l'axe longitudinal de 180° (1/2 twist)
3. Réception en pompe 1 bras ou à l'appui wenson.



**FAMILLE DES SAUTS GRAND ÉCART**

**C 623: SAUT ENJAMBÉ GRAND ÉCART** **Valeur 0.3**

1. Saut impulsion, 1 jambe
2. Durant la phase aérienne, démontrer une position de grand écart, jambes tendues.
3. Le tronc reste droit pendant la position en grand écart



**C 624: SAUT ENJAMBÉ 1/2 TOUR – GRAND ÉCART** **Valeur 0.4**

1. Saut enjambé jambes tendues et 1/2 tour (180°)
2. Le tronc reste droit, les jambes démontrent une position de grand écart transversal
3. Réception pieds serrés.



**C 625: SAUT ENJAMBÉ 1/2 TOUR AU GRAND ÉCART** **Valeur 0.5**

1. Saut enjambé au grand écart et 1/2 tour (180°)
2. Réception en grand écart au sol



**C 635: SAUT ENJAMBÉ - POMPE**

Valeur 0.5

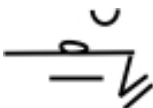
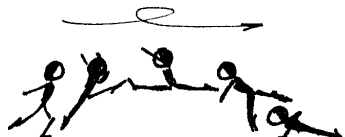
1. Impulsion 1 jambe, saut enjambé au grand écart
2. Réception en pompe



**C 636: SAUT ENJAMBÉ 1/2 TOUR - POMPE**

Valeur 0.6

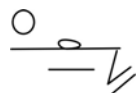
1. Saut enjambé au grand écart et 1/2 tour (180°) pour démontrer un grand écart transversal en phase aérienne
2. Réception en pompe



**C 638: SAUT ENJAMBÉ 1/1 TOUR - POMPE**

Valeur 0.8

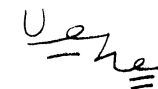
1. Saut enjambé au grand écart et 1/1 tour (360°) pour démontrer un grand écart transversal en phase aérienne
2. Réception en pompe



**C 646: 1/2 TOUR SAUT ENJAMBÉ CHANGEMENT DE JAMBES AU GRAND ÉCART**

Valeur 0.6

1. Impulsion 1 jambe, saut enjambé en position de grand écart avec 1/2 tour (180°)
2. Changement de jambes en phase aérienne
3. Réception en grand écart au sol



**C 655: BATTEMENT – SAUT ENJAMBÉ – POMPE**

Valeur 0.5

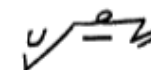
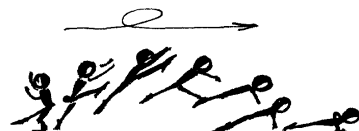
1. Impulsion 1 jambe et fouetter l'autre jambe pour élever le corps et démontrer une position de grand écart transversal en phase aérienne
2. Réception en pompe



**C 656: BATTEMENT – 1/2 TOUR SAUT ENJAMBÉ - POMPE**

Valeur 0.6

1. Impulsion arrière sur 1 jambe, 1/2 tour (180°) avec grand battement de l'autre jambe vers le haut
2. Position de grand écart transversal en phase aérienne
3. Réception en pompe.



**C 657: 1/2 TOUR BATTEMENT – SAUT ENJAMBÉ**  
**1/2 TWIST - POMPE**

Valeur 0.7

1. Impulsion 1 jambe, 1/2 tour (180°) avec grand battement saut enjambé
2. Durant la phase aérienne, le corps s'incline et exécute une rotation autour de l'axe longitudinal de 180° (1/2 twist)
3. Réception en pompe



**C 663: SAUT GRAND ÉCART**

Valeur 0.3

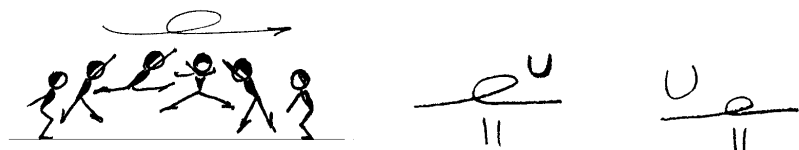
1. Saut impulsion des deux pieds
2. En phase aérienne, les jambes sont tendues et en grand écart
3. Réception pieds serrés



**C 664: SAUT GRAND ÉCART 1/2 TOUR OU 1/2 TOUR SAUT GRAND ÉCART**

Valeur 0.4

1. Saut impulsion des deux pieds
2. En phase aérienne, le corps exécute 1/2 tour (180°)
3. Réception pieds serrés



**C 665: 1/2 TOUR SAUT GRAND ÉCART 1/2 TOUR**

Valeur 0.5

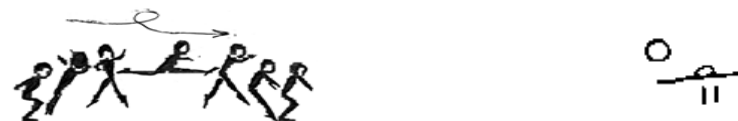
1. Impulsion des 2 pieds, saut avec 1/2 tour en grand écart
2. Durant la phase aérienne, 1/2 tour aditionnel (180°)
3. Réception pieds serrés



**C 666: 1/1 TOUR SAUT GRAND ÉCART**

Valeur 0.6

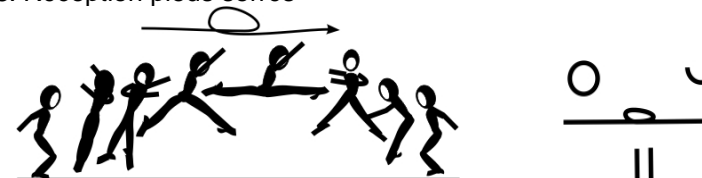
1. Impulsion des 2 pieds, saut avec 1/1 tour (360°) en grand écart
2. Durant la phase aérienne, grand écart
3. Réception pieds serrés



**C 667: 1/1 TOUR SAUT GRAND ÉCART 1/2 TOUR**

Valeur 0.7

1. Impulsion des 2 pieds, saut avec 1/1 tour (360°) en grand écart
2. En phase aérienne, le corps exécute 1/2 tour (180°)
3. Réception pieds serrés



**C 674: SAUT GRAND ÉCART AU GRAND ÉCART** Valeur 0.4

1. Impulsion des 2 pieds, saut en grand écart
2. Réception en grand écart



**C 675: 1/2 TOUR SAUT GRAND ÉCART AU GRAND ÉCART** Valeur 0.5

1. Impulsion des 2 pieds, saut avec 1/2 tour (180°) en grand écart
2. Réception en grand écart en direction opposée au départ



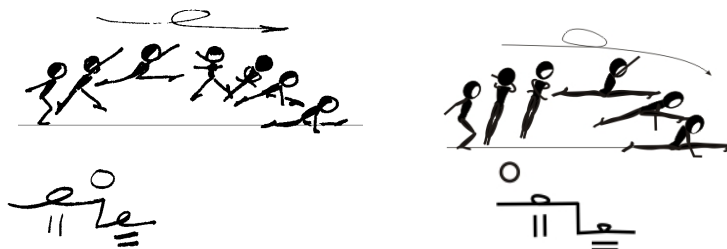
**C 676: 1/2 TOUR SAUT GRAND ÉCART 1/2 TOUR AU GRAND ÉCART** Valeur 0.6

1. Impulsion des 2 pieds, saut avec tour de 180° en grand écart
2. Durant la phase aérienne, 1/2 tour additionnel (180°)
3. Réception en grand écart



**C 677: SAUT GRAND ÉCART 1/1 TOUR AU GRAND ÉCART OU 1/1 TOUR SAUT GRAND ÉCART, ARRIVÉE GRAND ÉCART** Valeur 0.7

1. Saut avec impulsion des 2 pieds, 1/1 tour (360°) en position de grand écart transversal
2. Réception en grand écart



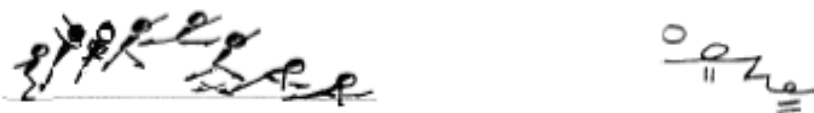
**C 685: SAUT GRAND ÉCART CHANGEMENT DE JAMBES AU GRAND ÉCART** Valeur 0.5

1. Impulsion 2 pieds, saut grand écart
3. Durant la phase aérienne, changement de jambes
4. Réception en grand écart.



**C 688: SAUT GRAND ECART CHANGEMENT DE JAMBES 1/1 TOUR AU GRAND ECART** Valeur 0.8

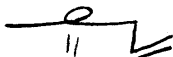
1. Impulsion des 2 pieds, saut avec 1/1 tour (360°) et position grand écart
2. Durant la phase aérienne, changement de jambes
3. Réception en grand écart



**C 695: SAUT GRAND ÉCART - POMPE**

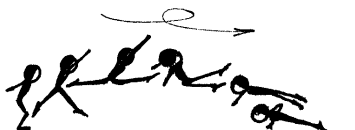
Valeur 0.5

1. Impulsion des deux pieds, saut grand écart transversal
2. Réception en pompe

**C 696: SAUT GRAND ÉCART 1/2 TOUR – POMPE**

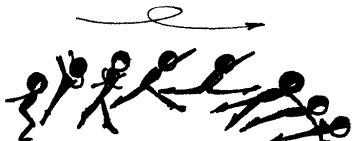
Valeur 0.6

1. Impulsion des 2 pieds, saut avec 1/2 tour (180°) et position grand écart.
2. Réception en pompe dans la direction opposée au départ

**C 698: 1/1 TOUR SAUT GRAND ÉCART – POMPE**

Valeur 0.8

1. Saut avec impulsion des deux pieds, 1/1 tour (360°) en position de grand écart transversal
2. Réception en pompe

**FAMILLE DES SAUTS GRAND ECART FACIAL****C 703: SAUT ENJAMBÉ FACIAL**

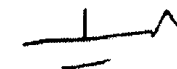
Valeur 0.3

1. Impulsion 1 jambe, saut enjambé avec déplacement latéral
2. Durant la phase aérienne, grand écart facial, jambes tendues
3. Réception au sol sur 1 jambe

**C 704: SAUT ENJAMBÉ FACIAL CARPÉ ECARTÉ**

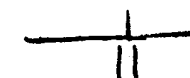
Valeur 0.4

1. Saut enjambé initié en facial
2. Position carpée écartée en phase aérienne
3. Réception au sol sur 1 jambe

**C 713: SAUT GRAND ÉCART FACIAL**

Valeur 0.3

1. Impulsion des deux pieds, saut vertical avec élévation latérale des jambes tendues pour arriver en position grand écart facial en phase aérienne
2. Le haut du corps reste vertical pendant la position en grand écart facial
3. Réception pieds serrés



**C 714: 1/2 TOUR SAUT GRAND ÉCART FACIAL** Valeur 0.4

1. Saut avec impulsion des deux pieds, 1/2 tour (180°)
2. Grand écart facial en phase aérienne
3. Réception pieds serrés



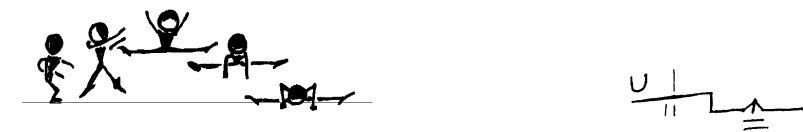
**C 724: SAUT GRAND ÉCART FACIAL AU GRAND ÉCART FACIAL (OU ÉCRASEMENT FACIAL)** Valeur 0.4

1. Impulsion des deux pieds, saut grand écart facial
2. Réception au sol en grand écart facial ou en écrasement facial



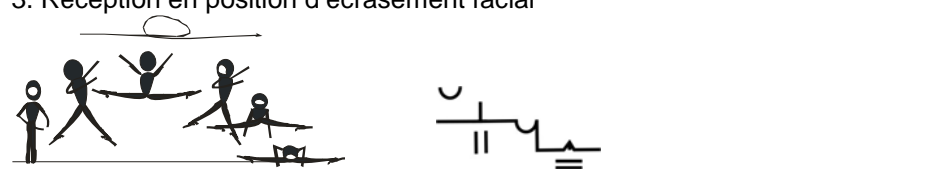
**C 725: 1/2 TOUR SAUT GRAND ÉCART FACIAL AU GRAND ÉCRASEMENT FACIAL** Valeur 0.5

1. Impulsion des deux pieds, saut grand écart facial
2. Rotation de 180°
3. Réception en position d'écrasement facial



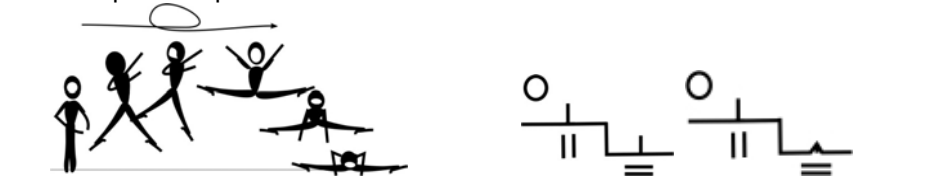
**C 726: 1/2 TOUR SAUT GRAND ÉCART FACIAL 1/2 TOUR A L'ÉCRASEMENT FACIAL ÉCARTÉ** Valeur 0.6

1. Saut avec impulsion des deux pieds, 1/2 tour (180°) en grand écart facial
2. Durant la phase aérienne, 1/2 tour additionnel (180°)
3. Réception en position d'écrasement facial



**C 727: 1/1 TOUR SAUT GRAND ÉCART FACIAL A L'ÉCART FACIAL ÉCARTÉ OU ÉCRASEMENT** Valeur 0.7

1. Saut avec impulsion des deux pieds, 1/1 tour (360°)
2. Après le tour complet (360°), en phase aérienne grand écart facial
3. Réception en position d'écart facial ou d'écrasement facial



**C 735: SAUT GRAND ÉCART FACIAL – POMPE (SHUSHUNOVA)** Valeur 0.5

1. Saut grand écart facial
2. Réception en pompe





**C 736: SAUT GRAND ÉCART FACIAL 1/2 TWIST – POMPE**  
**(SHUSHUNOVA 1/2 TWIST)** Valeur 0.6

1. Saut en grand écart facial
2. Durant la phase aérienne, le corps s'incline et exécute une rotation autour de l'axe longitudinal de 180° (1/2 twist)
3. Réception en pompe dans la direction opposée au départ



**C 737: 1/2 TOUR SAUT GRAND ÉCART FACIAL 1/2 TWIST – POMPE (SHUSHUNOVA 1/2 TWIST)** Valeur 0.7

1. 1/2 tour Saut en grand écart facial
2. Durant la phase aérienne, le corps s'incline et exécute une rotation autour de l'axe longitudinal de 180° (1/2 twist)
3. Réception en pompe



**C 746: «Y» LIBRE – SAUT GRAND ECART FACIAL - POMPE (PARK)** Valeur 0.6

1. Position initiale: Equilibre sur 1 jambe, jambe libre latérale maintenue près de la verticale sans aide manuelle
2. Impulsion de la jambe d'appui pour élever le corps et démontrer un grand écart facial en phase aérienne
3. Réception en pompe



**FAMILLE DES SAUTS CHANGEMENT DE JAMBES (SWITCH)**

**C 754: SAUT ENJAMBÉ CHANGEMENT DE JAMBE** Valeur 0.4

1. Impulsion 1 jambe et saut enjambé
2. Durant la phase aérienne, changement de jambes pour démontrer un grand écart transversal
3. Réception sur 1 jambe



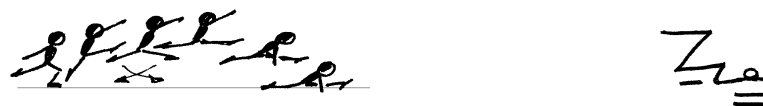
**C 755: SAUT ENJAMBÉ CHANGEMENT DE JAMBES 1/2 TOUR** Valeur 0.5

1. Idem au saut enjambé changement de jambes
2. 1/2 tour (180°)
3. Réception sur 1 jambe



**C 765: SAUT ENJAMBÉ CHANGEMENT DE JAMBES AU GRAND ÉCART** Valeur 0.5

1. Idem au saut enjambé changement de jambes
2. Réception en grand écart transversal



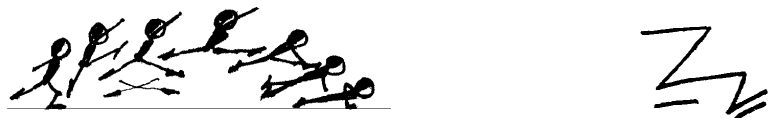
**C 766: SAUT ENJAMBÉ CHANGEMENT DE JAMBES 1/2 TOUR AU GRAND ECART** Valeur 0.6

1. Impulsion 1 jambe et saut enjambé changement de jambes
2. Durant la phase aérienne, 1/2 tour (180°)
3. Réception en grand écart transversal dans la direction opposée au départ



**C 776: SAUT ENJAMBÉ CHANGEMENT DE JAMBES – POMPE** Valeur 0.6

1. Impulsion 1 jambe et saut enjambé changement de jambes
2. Réception en pompe



**FAMILLE DES CISEAUX BATTEMENTS**

**C 782: SAUT CISEAU**

Valeur 0.2

1. Impulsion 1 jambe, battement avant de la jambe libre au-dessus de l'horizontale
2. Grand battement avant de la jambe arrière en phase aérienne
3. Réception sur 1 jambe



**C 795: SAUT CISEAUX 1/2 TWIST - POMPE**

Valeur 0.5

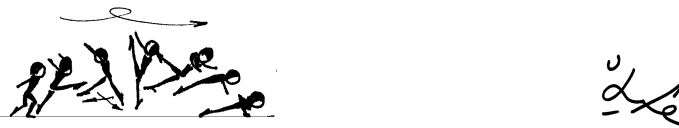
1. Impulsion 1 jambe, saut ciseau
2. Durant la phase aérienne, le corps s'incline vers l'avant et exécute une rotation autour de l'axe longitudinal de 180° (1/2 twist)
3. Réception en pompe



**C 796: 1/2 TOUR SAUT CISEAU 1/2 TWIST- POMPE**

Valeur 0.6

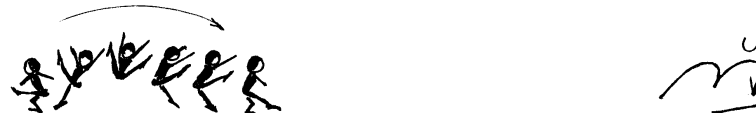
1. Impulsion 1 jambe, battement de la jambe libre vers le haut et l'avant
2. Durant la phase aérienne, le corps s'incline vers l'avant et exécute une rotation autour de l'axe longitudinal de 180° (1/2 twist)
3. Réception en pompe



**C 813: DOUBLE FAN KICK**

Valeur 0.3

1. De la position debout, une jambe cercle devant le corps en passant la jambe d'appui et effectue une rotation complète devant le corps de bas en haut dans un plan frontal
2. La jambe d'appui enchaîne immédiatement un fouetté circulaire devant le corps tout en exécutant un 1/4 de tour autour de l'axe longitudinal avant de reprendre la position initiale
3. Le pied de chaque jambe doit dépasser la hauteur des épaules
4. Chaque pied doit effectuer la trajectoire d'un cercle complet.



## FAMILLE DES SAUTS CISEAUX

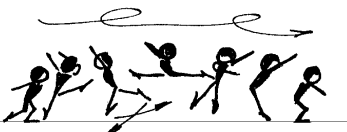
### **C 825: SAUT CISEAU 1/2 TOUR (TOUR JETÉ)** Valeur 0.5

1. Impulsion 1 jambe, saut avec battement vers le haut et l'avant en effectuant un 1/2 tour (180°)
2. Durant la phase aérienne, changement de jambes pour démontrer une position de grand écart transversal
3. Réception sur 1 jambe



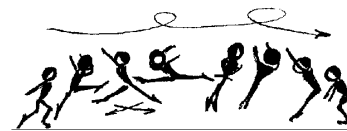
### **C 826: SAUT CISEAU 1/1 TOUR** Valeur 0.6

1. Impulsion 1 jambe, saut avec battement vers le haut et l'avant en effectuant un 1/2 tour (180°)
2. Durant la phase aérienne, exécuter un 1/2 traditionnel (180°) en démontrant un grand écart transversal
3. Réception pieds serrés dans la même direction de celle de la position initiale



### **C 828: SAUT CISEAU 1/2 TOUR 1/1 TOUR** Valeur 0.8

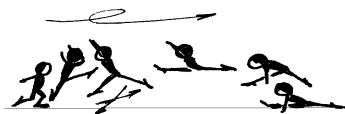
1. Impulsion 1 jambe, saut avec battement vers le haut et l'avant en effectuant un 1/2 tour (180°)
2. Durant la phase aérienne, changement de jambes pour démontrer une position de grand écart transversal
3. Tour complet de 360°
4. Réception pieds serrés



### **C 836: SAUT CISEAU 1/2 TOUR AU GRAND ECART TRANSVERSAL OU FACIAL**

Valeur 0.6

1. Impulsion 1 jambe et saut ciseau 1/2 tour (180°)
2. Réception en grand écart antéro-postérieur ou facial



### **C 837: SAUT CISEAU 1/2 TOUR 1/2 TOUR AU GRAND ECART ANTERO-POSTERIEUR OU FACIAL**

Valeur 0.7

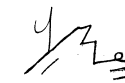
1. Impulsion 1 jambe, saut ciseau 1/2 tour, avec un 1/2 tour additionnel (180°)
2. Réception en grand écart antéro-postérieur ou facial



### **C 847: SAUT CISEAU 1/2 TOUR CHANGEMENT DE JAMBES AU GRAND ECART (MARCHENKOV)**

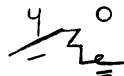
Valeur 0.7

1. Impulsion 1 jambe et saut ciseau 1/2 tour
2. En phase aérienne, changement de jambes au grand écart transversal
3. Réception en grand écart transversal



**C 850: SAUT CISEAU 1/2 TOUR CHANGEMENT DE JAMBE**  
**1/1 TOUR AU GRAND ECART (MARCHENKOV FULL)** Valeur 1.0

1. Impulsion 1 jambe et saut ciseau 1/2 tour
2. En phase aérienne, changement de jambes au grand écart transversal
3. Rotation de 360° autour de l'axe longitudinal avec un changement de jambes additionnel
4. Réception en grand écart transversal



**C 857: SAUT CISEAU 1/2 TOUR POMPE** Valeur 0.7

1. Impulsion 1 jambe et saut ciseau 1/2 tour (180°)
2. Réception en pompe



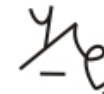
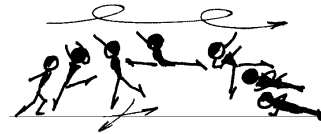
**C 858: SAUT CISEAU 1/2 TOUR, 1/2 TWIST POMPE** Valeur 0.8

1. Impulsion 1 jambe et saut ciseau 1/2 tour (180°)
2. En phase aérienne, le corps s'incline vers l'avant et exécute une rotation de 180° autour de l'axe longitudinal (1/2 twist)
3. Réception en pompe



**C 860: SAUT CISEAU 1/2 TOUR, 1/1 TWIST POMPE (NEZEZON)**  
**Valeur 1.0**

1. Impulsion 1 jambe et saut ciseau 1/2 tour (180°)
2. En phase aérienne, le corps s'incline vers l'avant et exécute une rotation de 360° autour de l'axe longitudinal (twist complet)
3. Réception en pompe dans la direction opposée au départ



**C 868: SAUT CISEAU 1/2 TOUR POMPE 1 BRAS** Valeur 0.8

1. Impulsion 1 jambe et saut ciseau 1/2 tour (180°)
2. Réception Pompe 1 bras



### 3. ERREURS SPECIFIQUES POUR L'EXÉCUTION

	PETITE 0.1	MOYENNE 0.2	GRAVE 0.3	CHUTE 0.5
RECEPTION INCONTROLLÉE	X	X	X	
DANS LE CAS OÙ UNE PARTIE DU CORPS A L'EXCEPTION D'UN OU DEUX PIEDS TOUCHE LE SOL				X

### 4. EXIGENCES MINIMALES POUR LA DIFFICULTÉ

#### Tous les sauts (exception des sauts groupés, chutes libres et gainers)

Les jambes doivent être au minimum à l'horizontale dans la phase aérienne

#### TOUS LES SAUTS

Dans le cas d'une rotation incomplète supérieure à 90° (impulsion ou réception), la valeur de l'élément sera réduit **de 0.1 point**

#### SAUTS VERTICAUX

Dans le cas d'une rotation incomplète supérieure à 90° (impulsion ou réception), la valeur de l'élément sera réduit **de 0.1 point**

#### SAUTS GROUPÉS

Dans le cas d'une rotation incomplète supérieure à 90° (impulsion ou réception), la valeur de l'élément sera réduit **de 0.1 point**

#### GAINER, CHUTE LIBRE & TAMARO

Les mains et les pieds doivent touchés le sol en même temps

#### DOUBLE FAN KICK

Les jambes doivent démontrer un cercle complet et passer près du buste

#### SAUTS CISEAUX

La 1<sup>ère</sup> jambe doit être en position horizontale, au moins dans la phase aérienne (parallèle au sol)

#### TOUS LES SAUTS FINISSANT EN POMPE WENSON

La position «wenson» doit être montrée dès la réception

La jambe avant doit être sur la partie haute du triceps immédiatement au moment de la réception

# GROUPE D: EQUILIBRE ET SOUPLESSE

Les familles incluses dans ces groupes sont:

- 1 Les pirouettes
- 2 Les équilibres
- 3 Les grands battements
- 4 Les grands écarts sagittal
- 5 Les grands écarts frontal
- 6 Illusion
- 7 Capoeira

## 1. DESCRIPTION GÉNÉRALE:

Alignement correct pour tous les éléments

Les différentes positions du corps doivent être clairement identifiables

Les jambes doivent être tendues

Tous les éléments avec tours et/ou twists doivent démontrer des rotations complètes

Tous les éléments de souplesse doivent démontrer un grand écart de 180°

Les pirouettes doivent être réalisées sur 1/2 pointe sans que le talon ne touche le sol

CAPOEIRA: D'une position de départ libre ou assise, une jambe fléchie, une jambe tendue, effectuer 1 battement en démontrant un grand écart sur 1 bras, le buste aligné à la verticale. La position du bras libre est optionnelle.

## 2. DESCRIPTION SPECIFIQUE

### FAMILLE DES PIROUETTES

#### D 102: PIROUETTE 1/1 TOUR

Valeur 0.2

1. Pirouette de 540° en équilibre sur un pied
2. Position des bras et de la jambe libre optionnelle
3. Maintenir la position sur 1 ou 2 jambes



#### D 103: PIROUETTE 1 1/2 TOUR

Valeur 0.3

1. Pirouette de 540° en équilibre sur un pied
2. Position des bras et de la jambe libre optionnelle.
3. Maintenir la position sur 1 ou 2 jambes



#### D 104: PIROUETTE 2/1 TOUR (OU PLUS)

Valeur 0.4

1. Pirouette de 720° en équilibre sur un pied
2. Position des bras et de la jambe libre optionnelle
3. Maintenir la position sur 1 ou 2 jambes



**D 114: PIROUETTE 1/1 TOUR AU GRAND ECART VERTICAL**

Valeur 0.4

1. Position initiale: Equilibre sur un pied
2. Pirouette 1/1 tour (360°).
3. Position finale: en grand écart vertical



**D 115: PIROUETTE 1 1/2 TOUR AU GRAND ECART VERTICAL**

Valeur 0.5

1. Position initiale: Equilibre sur un pied
2. Pirouette 1 1/2 tour (540°).
3. Position finale: en grand écart vertical



**D 116: PIROUETTE 2/1 TOUR AU GRAND ECART VERTICAL**

Valeur 0.6

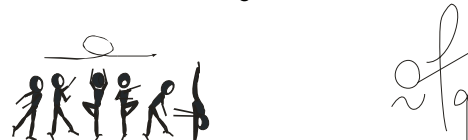
1. Position initiale: Equilibre sur un pied
2. Pirouette 2/1 tours (720°).
3. Position finale: en grand écart vertical



**D 125: PIROUETTE 1/1 TOUR AU GRAND ECART VERTICAL LIBRE**

Valeur 0.5

1. Position initiale: Equilibre sur un pied
2. Pirouette 1/1 tour (360°).
3. Position finale: en grand écart vertical libre



**D 126: PIROUETTE 1 1/2 TOUR AU GRAND ECART VERTICAL LIBRE**

Valeur 0.6

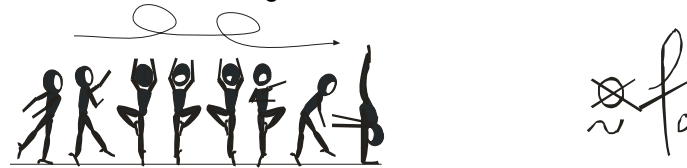
1. Position initiale: Equilibre sur un pied
2. Pirouette 1 1/2 tour (540°).
3. Position finale: en grand écart vertical libre



**D 127: PIROUETTE 2/1 TOUR AU GRAND ECART VERTICAL LIBRE**

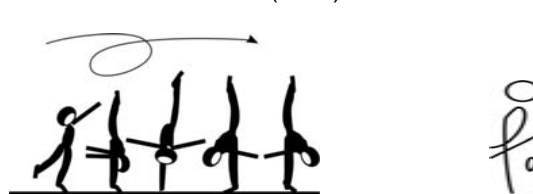
Valeur 0.7

1. Position initiale: Equilibre sur un pied
2. Pirouette 2/1 tours (720°).
3. Position finale: en grand écart vertical libre



**D 136: 1/1 TOUR AU GRAND ECART VERTICAL LIBRE** Valeur 0.6

1. Position initiale: Equilibre sur un pied
2. Réalisation d'un grand écart vertical libre
3. Pirouette 1/1 tour (360°).



## FAMILLE DES EQUILIBRES

### D 141: EQUILIBRE SAGITTAL

Valeur 0.1

1. Equilibre sagittal, une jambe élevée devant, près des épaules et tenue par les mains, maintien 2 secondes
2. Les 2 jambes sont tendues
3. Le pied de la jambe levée doit être au-dessus des épaules



### D 142: EQUILIBRE SAGITTAL LIBRE

Valeur 0.2

1. Equilibre sagittal, une jambe élevée devant, près des épaules et sans l'aide des mains, maintien 2 secondes.
2. Les 2 jambes sont tendues.
3. Le pied de la jambe levée doit être au-dessus des épaules.



### D 144: PIROUETTE 1/1 TOUR PIEDS DANS LA MAIN

Valeur 0.4

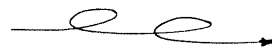
1. Pirouette de 360° en appui sur un pied, jambe libre maintenue verticalement (sagittal ou frontal) d'une main.
2. Rotation complète de 360°.
3. Bras libre en position optionnelle



### D 145: PIROUETTE 1 1/2 TOUR PIEDS DANS LA MAIN

Valeur 0.5

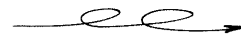
1. Pirouette de 540° en appui sur un pied, jambe libre maintenue verticalement (sagittal ou frontal) d'une main.
2. Rotation complète de 540°.
3. Bras libre en position optionnelle..



### D 146: PIROUETTE 2/2 TOUR PIEDS DANS LA MAIN

Valeur 0.6

1. Pirouette de 720° en appui sur un pied, jambe libre maintenue verticalement (sagittal ou frontal) d'une main.
2. Rotation complète de 720°.
3. Bras libre en position optionnelle..



### D 151: EQUILIBRE FRONTAL OU «Y»

Valeur 0.1

1. Equilibre en appui sur un pied, élever la jambe libre de côté (frontal), verticalement à l'aide d'une main
2. Les 2 jambes doivent être tendues.
3. Le pied de la jambe libre doit dépasser la hauteur des épaules.
4. Maintien de la position 2 secondes.





**D 152: EQUILIBRE FRONTAL LIBRE OU «Y» LIBRE** Valeur 0.2

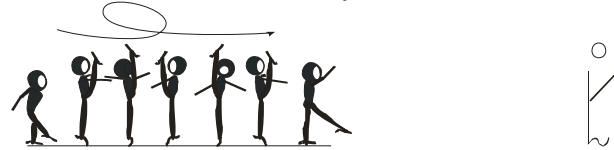
1. Equilibre en appui sur un pied, élever la jambe libre de côté (frontal), verticalement sans l'aide des mains.
2. Les 2 jambes doivent être tendues.
3. Le pied de la jambe libre doit dépasser la hauteur des épaules.
4. Maintien de la position 2 secondes.



**D 155: PIROUETTE 1/1 TOUR EN EQUILIBRE LIBRE (OU FRONTAL)**

Valeur 0.5

1. Position initiale: en appui sur une jambe
2. Pirouette 1/1 tour (360°) en équilibre sagittal (ou frontal), jambe libre
3. Position finale: sur une jambe.



**D 156: PIROUETTE 1 1/2 TOURS EN EQUILIBRE LIBRE SAGITTAL (OU FRONTAL)**

Valeur 0.6

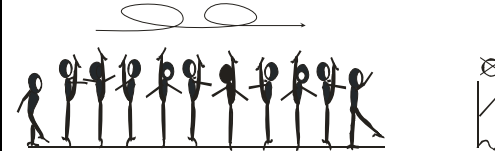
1. Position initiale: en appui sur une jambe
2. Pirouette 1 1/2 tour (540°) en équilibre sagittal (ou frontal), jambe libre
3. Position finale: sur une jambe.



**D 157: PIROUETTE 2/1 TOURS EN EQUILIBRE LIBRE SAGITTAL (OU FRONTAL)**

Valeur 0.7

1. Position initiale: en appui sur une jambe
2. Pirouette 2/1 tours (720°) en équilibre sagittal (ou frontal), jambe libre.
3. Position finale: sur une jambe..



**FAMILLE DES GRANDS BATTEMENTS**

**D 171: QUATRE BATTEMENTS SAGITTAUX ALTERNATIFS (pieds à hauteur de l'épaule)**

Valeur 0.1

1. Position de départ: debout, pieds serrés.
2. 4 battements sagittaux consécutifs, pied à la hauteur des épaules
3. Position finale: debout, pieds serrés, position optionnelle des bras



**D 172: QUATRE GRANDS BATTEMENTS SAGITTAUX ALTERNATIFS A LA VERTICALE**

Valeur 0.2

1. Position de départ: debout, pieds serrés.
2. 4 battements sagittaux consécutifs avec 1/1 tour (360°), pied au dessus de la tête durant la rotation.
3. Position finale: debout, pieds serrés, position optionnelle des bras.



**D 173: 1/1 TOUR – QUATRE GRANDS BATTEMENTS SAGITTAUX ALTERNATIFS A LA VERTICALE** Valeur 0.3

1. Position de départ: debout, pieds serrés
2. 4 battements sagittaux consécutifs avec 1/1 tour (360°), pied au dessus de la tête durant la rotation.
3. Position finale: debout, pieds serrés, position optionnelle des bras.



**D 174 1: 1/2 TOUR – QUATRE GRANDS BATTEMENTS SAGITTAUX ALTERNATIFS A LA VERTICALE** Valeur 0.4

1. Position de départ: debout, pieds serrés
2. 4 battements sagittaux consécutifs avec 1 1/2 tour (540°), pied au dessus de la tête durant la rotation
3. Position finale: debout, pieds serrés, position optionnelle des bras.



**FAMILLE DES GRANDS ÉCARTS (SAGITTAL)**

**D 181: GRAND ÉCART**

Valeur 0.1

1. Grand écart transversal, jambes en complète extension
2. Les hanches doivent être maintenues en fermeture.



**D 182: GRAND ÉCART VERTICAL**

Valeur 0.2

1. En appui sur une jambe, élévation de la jambe libre vers l'arrière et le haut jusqu'au grand écart vertical (180°).
2. Les mains touchent le sol de chaque côté de la jambe d'appui.
3. La tête, le tronc et la jambe sont alignés.



**D 183: GRAND ÉCART VERTICAL LIBRE**

Valeur 0.3

1. En appui sur une jambe, élévation de la jambe libre vers l'arrière et le haut jusqu'au grand écart vertical (180°).
2. Position optionnelle des bras qui ne doivent pas toucher le sol.
3. La tête, le tronc et la jambe sont alignés.



**D 192: GRAND ÉCART DORSAL**

Valeur 0.2

1. Position initiale: Corps en extension complète, coucher dorsal.
2. Lever une jambe sur le buste, collée à la poitrine, pied au-dessus de la tête
3. Les bras tendus maintiennent la jambe au-dessus de la tête
4. Les deux jambes sont tendues démontrant un grand écart transversal en position coucher dorsal (180°).



**D 193: ROULE EN GRAND ECART**

Valeur 0.3

1. De la position grand écart, le buste collé sur la jambe avant tenues par les bras tendus.
2. Le corps roule latéralement autour de l'axe longitudinal de 360°
3. Retour en grand écart.



**FAMILLE GRAND ECART FACIAL**

**D 201: GRAND ECART FACIAL**

Valeur 0.1

1. Grand écart facial, jambes tendues en ouverture
2. Le haut du corps est droit



**D 202: GRAND ECART FACIAL VERTICAL**

Valeur 0.2

1. En appui sur une jambe, la 2ème jambe est élevée latéralement formant un angle de 180° pour montrer un grand écart facial vertical
2. La main de la jambe d'appui est au sol.
3. Le corps est face en avant dans le plan frontal, une jambe alignée.



**D 203: GRAND ECART FACIAL VERTICAL LIBRE**

Valeur 0.3

1. En appui sur une jambe, la 2<sup>ème</sup> jambe est élevée latéralement formant un angle de 180° pour montrer un grand écart facial vertical
2. Les mains (position au choix) ne touchent pas le sol
3. Le corps est face en avant sur le plan frontal, les deux jambes en alignement



**D 211: ECRASEMENT FACIAL**

Valeur 0.1

2. De la position en grand écart facial.
3. Abaisser le tronc vers le bas et l'avant pour poser la poitrine au sol, jambes écartées et tendues



**D 213: ECRASEMENT FACIAL PASSÉ ÉCARTÉ (PANCAKE)**

Valeur 0.3

1. Position initiale: Grand écart facial
2. Le buste droit s'abaisse vers l'avant pour poser la poitrine au sol
3. Les jambes continuent la rotation pour se resserrer jusqu'à la position coucher ventral, corps en extension, jambes serrées

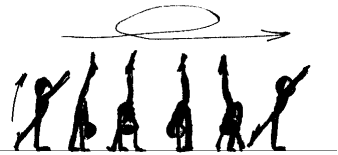


## FAMILLE DES ILLUSIONS

### D 184: ILLUSION

Valeur 0.4

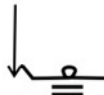
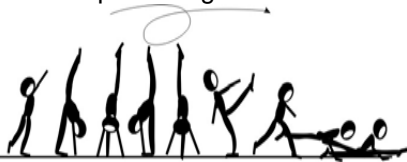
1. Position debout, pieds serrés, élever une jambe vers l'arrière et le haut pour initier un cercle vertical de 360°.
2. Simultanément, le corps exécute une rotation de 360° autour de l'axe longitudinal. Une main touche le sol près de la jambe d'appui.
3. Réception sur 1 pied ou sur 2 pieds



### D 185: ILLUSION AU GRAND ECART

Valeur 0.5

1. Position debout, jambes serrées, élever une jambe vers l'arrière et le haut pour initier un cercle de cette jambe dans le plan sagittal.
2. Simultanément, le corps exécute une rotation de 360° autour de l'axe longitudinal. Une main touche le sol près de la jambe d'appui.
3. Réception en grand écart transversal



### D 186: ILLUSION AU GRAND ECART VERTICAL

Valeur 0.6

1. Position debout, jambes serrées, élever une jambe vers l'arrière et le haut pour initier un cercle de cette jambe dans le plan sagittal
2. Simultanément, le corps exécute une rotation de 360° autour de l'axe longitudinal. Une main touche le sol près de la jambe d'appui.
3. Réception en grand écart vertical



### D 187: ILLUSION AU GRAND ECART VERTICAL LIBRE

Valeur 0.7

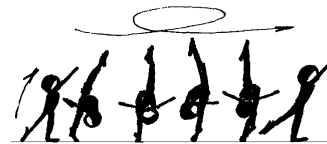
1. Position debout, jambes serrées, élever une jambe vers l'arrière et le haut pour initier un cercle de cette jambe dans le plan sagittal.
2. Simultanément, le corps exécute une rotation de 360° autour de l'axe longitudinal. Une main touche le sol près de la jambe d'appui
3. Réception en grand écart vertical libre



### D 195: ILLUSION LIBRE

Valeur 0.5

1. Position debout, jambes serrées, élever une jambe vers l'arrière et le haut pour initier un cercle de cette jambe dans le plan sagittal.
2. Simultanément, le corps exécute une rotation de 360° autour de l'axe longitudinal. Les mains ne doivent pas toucher le sol et la position des bras est optionnelle.
3. Réception sur 1 pied ou sur 2 pieds



**D 196: ILLUSION LIBRE AU GRAND ECART ANTERO-POSTERIEUR (OU ECRASEMENT FACIAL)**

Valeur 0.6

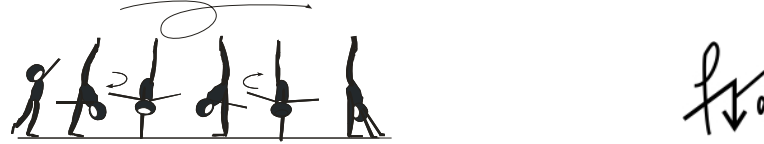
1. Depuis une illusion libre (360°).
2. La jambe libre doit venir directement en grand écart sans que le pied ne touche le sol
3. Réception en grand écart transversal



**D 197 ILLUSION LIBRE AU GRAND ECART VERTICAL**

Valeur 0.7

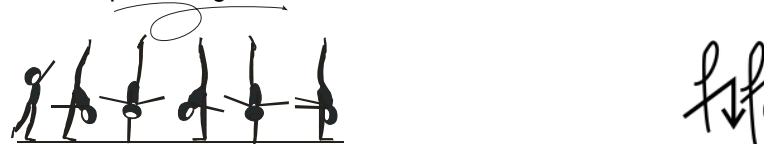
1. Position initiale: Debout sur une jambe
2. Réaliser une illusion libre (360°)
3. Réception en grand écart vertical



**D 198: ILLUSION LIBRE AU GRAND ECART VERTICAL LIBRE**

Valeur 0.8

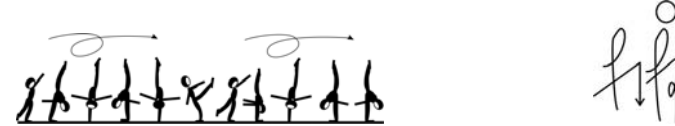
1. Position initiale: Debout sur une jambe
2. Réaliser une illusion libre (360°)
3. Réception en grand écart vertical libre



**D 200: ILLUSION LIBRE 1/1 TOUR EN GRAND ECART VERTICAL LIBRE**

Valeur 1.0

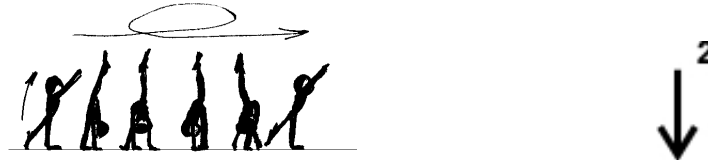
1. Position initiale: Debout sur une jambe
2. Réaliser une illusion libre (360°)
3. Puis un grand écart vertical libre
4. Dans cette position, réaliser un tour complet(360°)



**D 205: DOUBLE ILLUSION**

Valeur 0.5

1. Position initiale: Debout sur une jambe
2. Réaliser une illusion (360°) suivie d'une seconde
3. Réception sur 1 pied ou sur 2 pieds



**D 206: DOUBLE ILLUSION AU GRAND ECART**

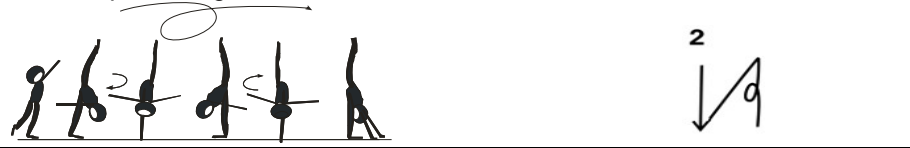
Valeur 0.6

1. Position initiale: Debout sur une jambe
2. Réaliser une illusion (360°) suivie d'une seconde
3. La jambe libre doit venir directement en grand écart vertical sans que le pied ne touche le sol
4. Réception en grand écart transversal



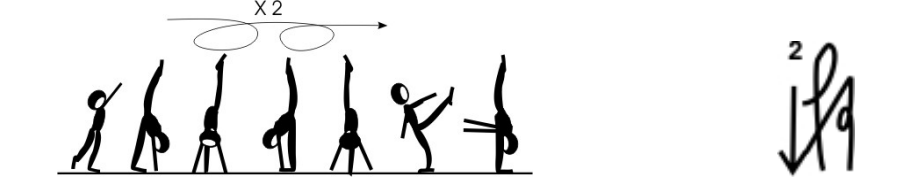
**D 207: DOUBLE ILLUSION AU GRAND ECART VERTICAL**  
 Valeur 0.7

1. Position initiale: Debout sur une jambe
2. Réaliser une illusion (360°) suivie d'une seconde
3. Réception en grand écart vertical



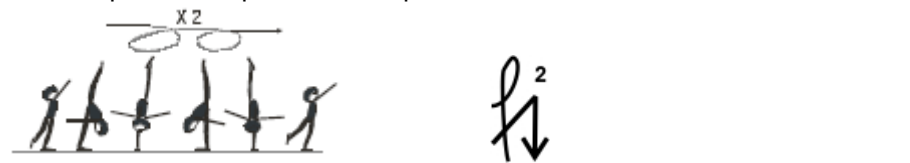
**D 208: DOUBLE ILLUSION AU GRAND ECART VERTICAL LIBRE**  
 Valeur 0.8

1. Position initiale: Debout sur une jambe
2. Réaliser une illusion (360°) suivie d'une seconde
3. Réception en grand écart vertical libre



**D 216: DOUBLE ILLUSION LIBRE**  
 Valeur 0.6

1. Position initiale: Debout sur une jambe
2. Réaliser une illusion libre (360°) suivie d'une seconde illusion libre
3. Réception sur 1 pied ou sur 2 pieds



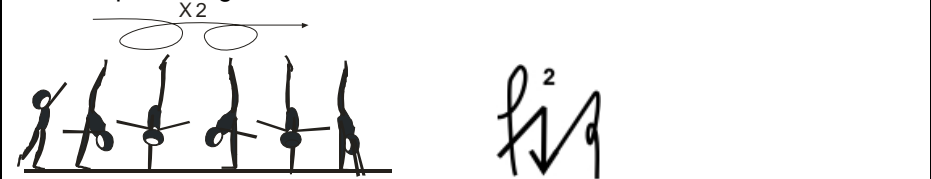
**D 217: DOUBLE ILLUSION LIBRE AU GRAND ECART** Valeur 0.7

1. Position initiale: Debout sur une jambe
2. Réaliser une illusion libre (360°) suivie d'une seconde illusion libre
3. La jambe libre doit venir directement en grand écart vertical sans que le pied ne touche le sol
4. Réception en grand écart transversal



**D 218: DOUBLE ILLUSION LIBRE AU GRAND ECART VERTICAL**  
 Valeur 0.8

1. Position initiale: Debout sur une jambe
2. Réaliser une illusion libre (360°) suivie d'une seconde illusion libre
3. Réception en grand écart vertical



**D 219 DOUBLE ILLUSION LIBRE AU GRAND ECART VERTICAL LIBRE**  
 Valeur 0.9

1. Position initiale: Debout sur une jambe
2. Réaliser une illusion libre (360°) suivie d'une seconde illusion libre
3. Réception en grand écart vertical libre



## FAMILLE DES CAPOEIRAS

### D 222: CAPOEIRA

Valeur 0.2

1. Réaliser une Capoeira, en démontrant un grand écart sur 1 bras
2. Position finale: position optionnelle.



### D 223: CAPOEIRA AU GRAND ECART

Valeur 0.3

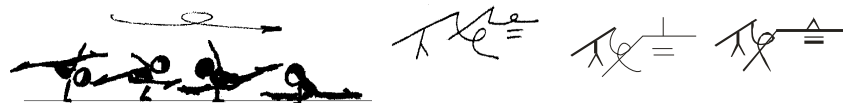
1. Réaliser une Capoeira, en démontrant un grand écart sur 1 bras
2. Position finale en grand écart antéro-postérieur



### D 224: CAPOEIRA 1/2 TWIST AU GRAND ECART

Valeur 0.4

1. Capoeira.
2. De la capoeira, changement de jambes pour arriver en grand écart au sol. (180°)
3. Position finale en grand écart (sagittal, frontal ou écrasement).



### D 225: CAPOEIRA 1/1 TWIST AU GRAND ECART Valeur 0.5

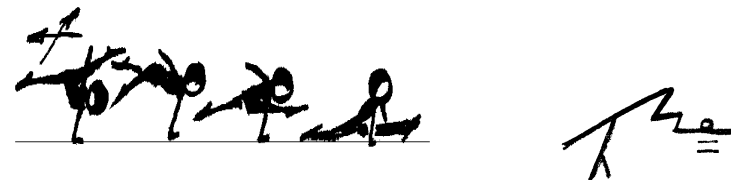
1. Capoeira.
2. De la capoeira, changement de jambes pour arriver en grand écart au sol. (360°)
3. Position finale en grand écart (sagittal, frontal ou écrasement).



### D 234: CAPOEIRA CHANGEMENT AU GRAND ECART

Valeur 0.4

1. Capoeira.
2. De la capoeira, changement de jambes pour arriver en grand écart au sol sans changer de direction
3. Réception en grand écart transversal



### 3. ERREURS SPECIFIQUES D'EXECUTION

	PETITE 0.1	MOYENNE 0.2	GRAVE 0.3	INACCEP TABLE 0.5
Position d'équilibre non tenue 2 secondes pour les événements non internationaux (D 141, 142, 151, 152)				X
Hauteur incorrecte du bassin dans le pancake	X	X	X	
Rotation incomplète sur le plan vertical de la jambe libre (illusion)	X	X	X	
Sursaut ou perte de contact avec le sol lors des tours		X		
Pour les illusions et les tours au grand écart vertical, le pied d'appui n'est plus en contact avec le sol lors de la position finale (vertical split)				X

### 4. EXIGENCES MINIMALES POUR LA DIFFICULTÉ

#### POUR TOUS LES ELEMENTS DU GROUPE D

L' écart entre les jambes doit être au minimum de 170°  
(except D102, D103, D104)

Tous les éléments doivent respecter les exigences minimales pour être validés

#### PIROUETTE/TOUR

Tous les pivots doivent être réalisés sur 1/2 pointe sans perdre le contact avec le sol.

Dans le cas, où il manquerait 90° ou plus (jusqu'à 180°), la valeur de l'élément sera réduite de **0,1 point**.

Pour les pirouettes au grand écart vertical, si le pied quitte le sol dans la position verticale, une déduction de 0,5 point sera appliquée.

#### ILLUSION

La rotation de la jambe libre doit être complète sur le plan vertical

Les éléments doivent être réalisés sans rotation supplémentaire (90° ou plus)

#### ELEMENTS ARRIVÉE EN POSITION VERTICALE

Pour les illusions au grand écart vertical, si le pied quitte le sol dans la position verticale, une déduction de 0,5 point sera appliquée.

#### LES ELEMENTS D'EQUILIBRE N° D141, D142, D151 & D152

Compétitions par groupe d'Age: Ces éléments doivent être tenus 2 secondes



# FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



FONDEE EN 1881



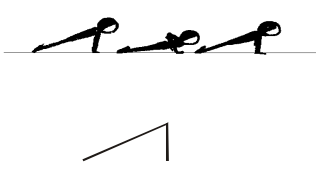
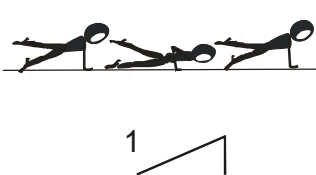
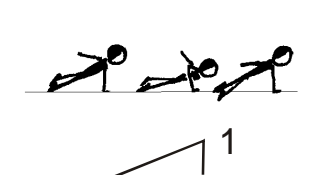
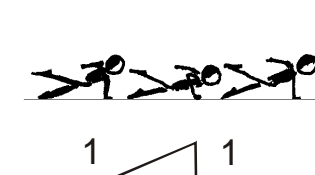
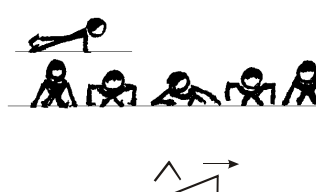
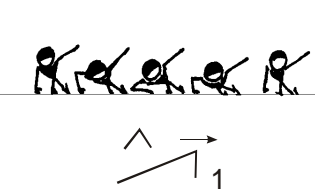
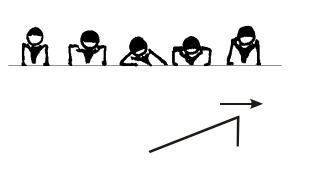
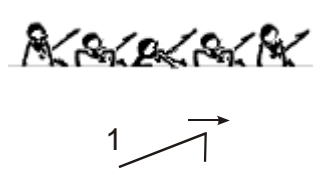
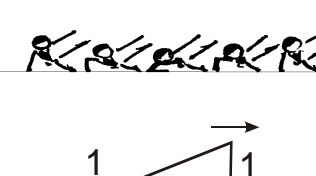
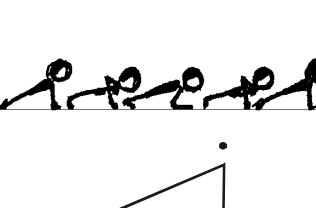
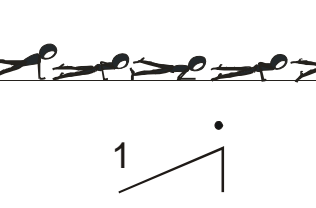
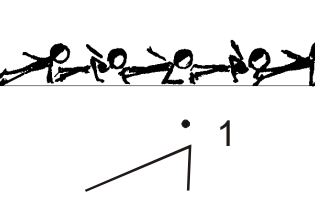
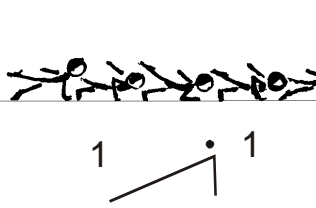
## AEROBIC GYMNASTICS Code of Points 2009 – 2012

### APPENDIX III


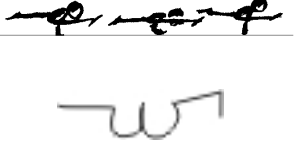
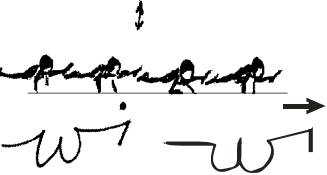

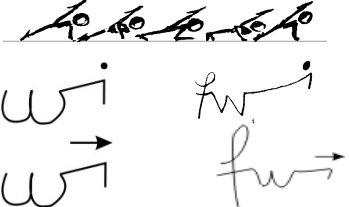
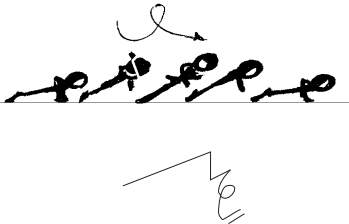

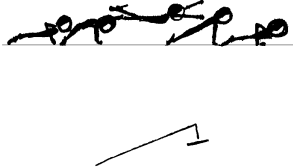
**March 2009**

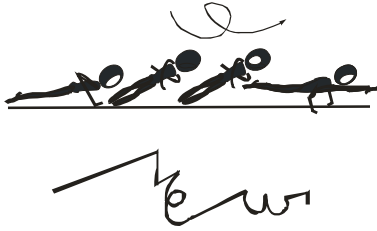
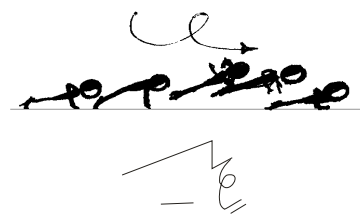

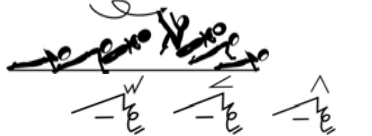
### DIFFICULTY TABLES / Element Pool & Values


- Group A – DYNAMIC STRENGTH
- Group B – STATIC STRENGTH
- Group C – JUMPS AND LEAPS
- Group D – BALANCE AND FLEXIBILITY


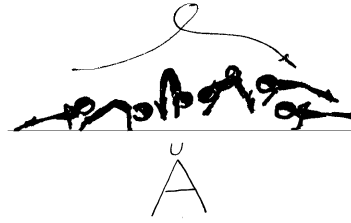




0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>GROUP A - DYNAMIC STRENGTH : PUSH UP FAMILY</b>				
<p>A 101 PUSH UP</p> 	<p>A 102 1 LEG PUSH UP</p> 	<p>A 103 1 ARM PUSH UP</p> 	<p>A 104 1 ARM 1 LEG PUSH UP</p> 	
	<p>A 112 STRADDLE LATERAL PUSH UP</p> 		<p>A 114 1 ARM STRADDLE LATERAL PUSH UP</p> 	
	<p>A 122 LATERAL PUSH UP</p> 	<p>A 123 1 LEG LATERAL PUSH UP</p> 		<p>A 125 1 ARM 1 LEG LATERAL PUSH UP</p> 
	<p>A 132 HINGE PUSH UP</p> 	<p>A 133 1 LEG HINGE PUSH UP</p> 	<p>A 134 1 ARM HINGE PUSH UP</p> 	<p>A 135 1 ARM 1 LEG HINGE PUSH UP</p> 

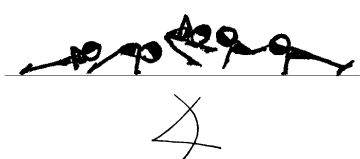

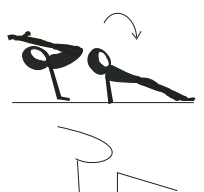
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>GROUP A - DYNAMIC STRENGTH : WENSON PUSH UP &amp; PLIO PUSH UP FAMILIES</b>				
		<p>A 143 WENSON PUSH UP</p> 	<p>A 144 LIFTED WENSON PUSH UP</p> 	<p>A 145 LIFTED WENSON HINGE PUSH UP OR LATERAL PUSH UP</p> 
		<p>A 153 FREE SUPPORT WENSON PUSH UP</p> 	<p>A 154 WENSON OR FREE SUPPORT WENSON HINGE PUSH UP OR LATERAL PUSH UP</p> 	
			<p>A 164 PLIO PUSH UP 1/1 TWIST TO PUSH UP</p> 	<p>A 165 PLIO PUSH UP 1/1 TWIST TO WENSON</p> 
		<p>A 173 PLIO PUSH UP AIRBORNE</p> 		

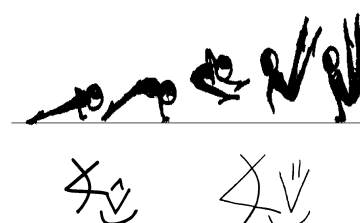

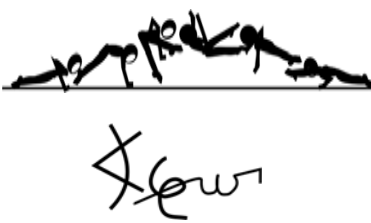
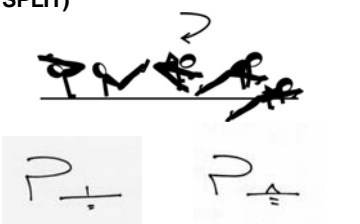
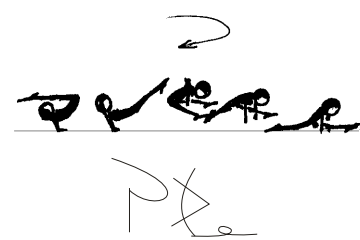

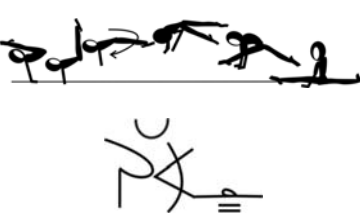

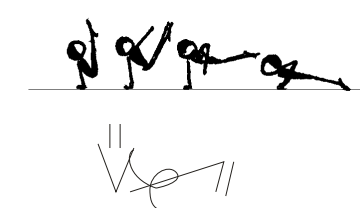


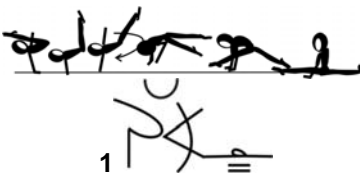
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>A 166 PLIO PUSH UP 1/1 TWIST TO LIFTED WENSON</p> 				
	<p>A 177 PLIO PUSH UP 1/1 TWIST AIRBORNE TO PUSH UP</p> 	<p>A 178.1 PLIO PUSH UP 1/1 TWIST AIRBORNE TO 1 ARMPUSH UP OR WENSON</p>  <p>A 178.2 PLIO PUSH UP 1/2 TWIST AIRBORNE COSSACK (OR PIKE OR STRADDLE) 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 		

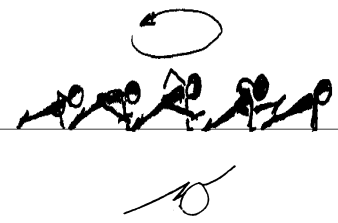
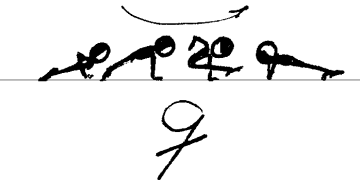
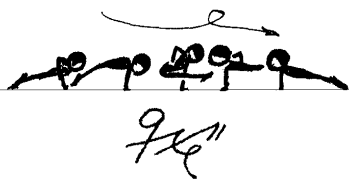
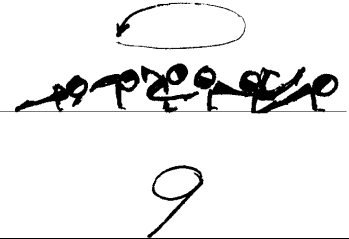
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>GROUP A - DYNAMIC STRENGTH : A-FRAME</b>				
				<p data-bbox="1711 272 2078 320">A 185 EXPLOSIVE A-FRAME OR WENSON PU EXPLOSIVE A-FRAME</p> 

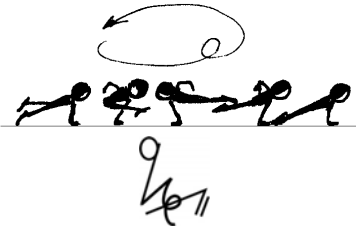
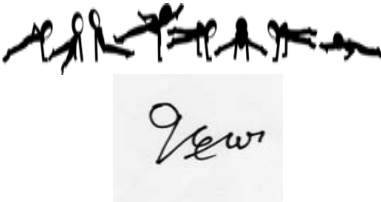
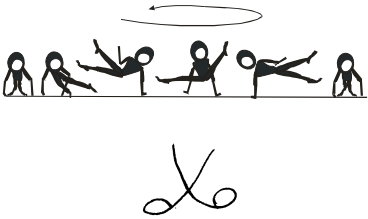
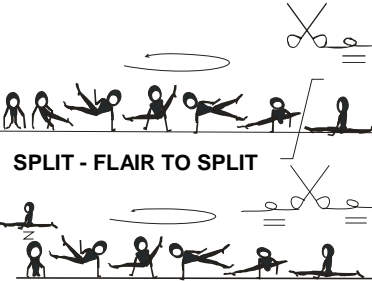
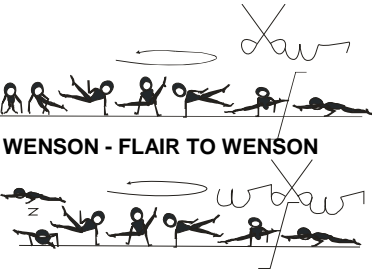
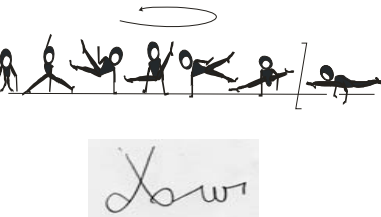


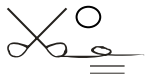

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>A 186 EXPLOSIVE A-FRAME TO WENSON</p> 	<p>A 187 EXPLOSIVE A-FRAME 1/2 TURN</p> 	<p>A 188 EXPLOSIVE A-FRAME 1/2 TURN TO WENSON OR WENSON PU EXPLOSIVE A-FRAME 1/2 TURN TO WENSON</p> 	<p>A 189 EXPLOSIVE A-FRAME 1/2 TURN TO LIFTED WENSON</p> 	
	<p>A 197 EXPLOSIVE A-FRAME FROM 1 ARM</p> 	<p>A 198 EXPLOSIVE A-FRAME TO WENSON FROM 1 ARM</p> 		

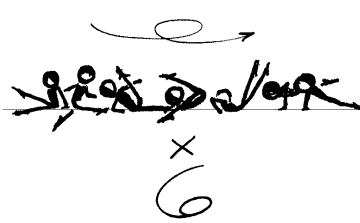
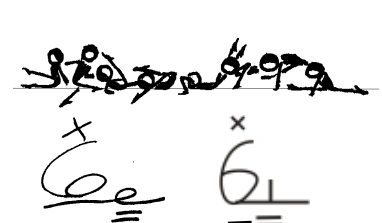
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>GROUP A - DYNAMIC STRENGTH : CUTS, V &amp; HIGH V SUPPORT FAMILIES</b>				
			<p>A 224 STRADDLE CUT</p> 	<p>A 225 STRADDLE CUT TO L-SUPPORT</p> 
	<p>A 232 HIGH V SUPPORT TO BACK SUPPORT</p> 			

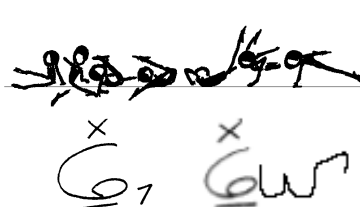
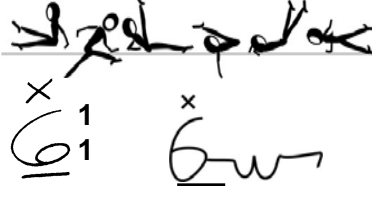

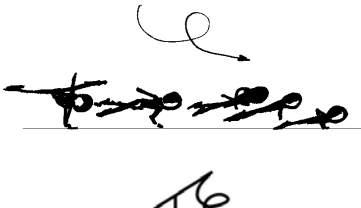



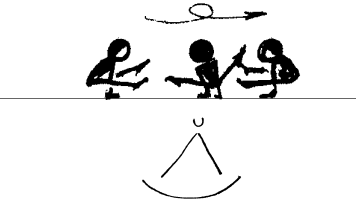
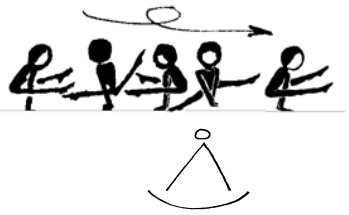

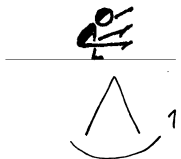


0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>A 226 STRADDLE CUT TO STRADDLE V-SUPPORT (or TO V-SUPPORT)</p> 			<p>A 229 STRADDLE CUT 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 	<p>A 230 STRADDLE CUT 1/2 TWIST TO WENSON</p> 
<p>A 236 HIGH V-SUPPORT TO FRONTAL SPLIT (OR PRONE SPLIT)</p> 	<p>A 237 HIGH V-SUPPORT REVERSE CUT TO SPLIT</p> 	<p>A 238 HIGH V-SUPPORT REVERSE CUT 1/2 TWIST TO FRONTAL PRONE SPLIT</p> 	<p>A 239 HIGH V-SUPPORT REVERSE CUT 1/2 TURN TO SPLIT</p> 	<p>A 240 HIGH V-SUPPORT, REVERSE STRADDLE CUT TO PUSH UP (SALVAN)</p> 
<p>A 246 V-SUPPORT 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 	<p>A 247 HIGH V-SUPPORT 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 	<p>A 248 HIGH V-SUPPORT 1/2 TWIST TO WENSON</p> 		<p>A 250 1 ARM HIGH V-SUPPORT REVERSE CUT 1/2 TURN TO SPLIT</p> 


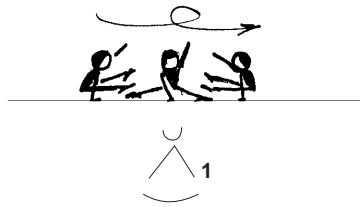
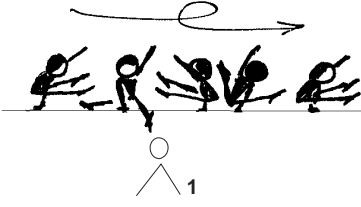
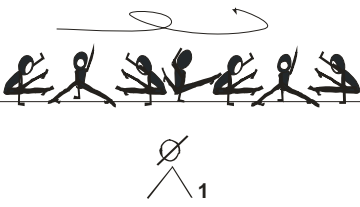
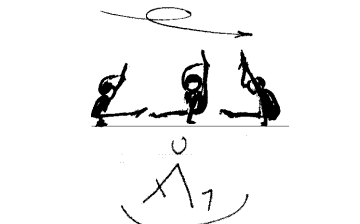
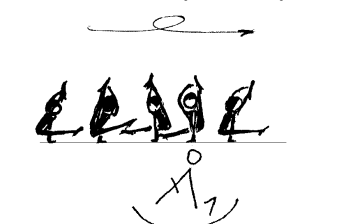
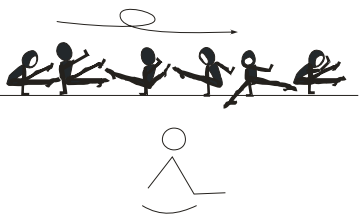
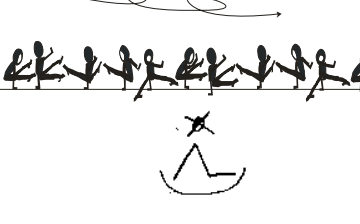
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>GROUP A - DYNAMIC STRENGTH : LEG CIRCLE &amp; FLAIR FAMILIES</b>				
<p>A 261 FROM PUSH UP SINGLE LEG CIRCLE</p> 		<p>A 263 DOUBLE LEG 1/2 CIRCLE</p> 		<p>A 265 DOUBLE LEG 1/2 CIRCLE 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 
				<p>A 275 DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE</p> 

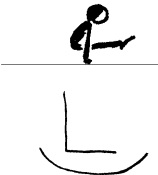
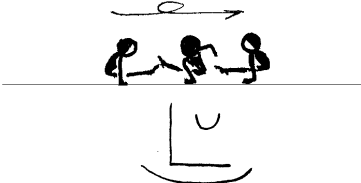
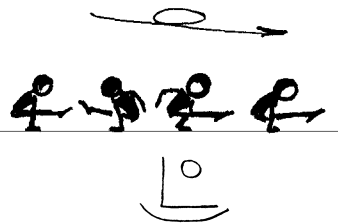


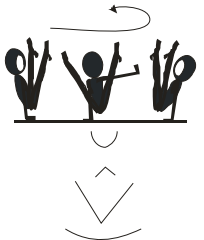
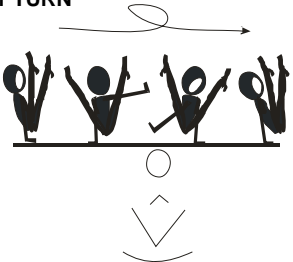
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
	<p>A 277 DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/2 TWIST TO FRONT SUPPORT</p> 	<p>A 278 DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/2 TWIST TO WENSON</p> 		
<p>A 286 FLAIR</p> 	<p>A 287 FLAIR TO SPLIT OR</p>  <p>SPLIT - FLAIR TO SPLIT</p>	<p>A 288 FLAIR TO WENSON OR</p>  <p>WENSON - FLAIR TO WENSON</p>	<p>A 289 FLAIR TO LIFTED WENSON</p> 	<p>A 290 FLAIR 1/2 TURN TO LIFTED WENSON</p> 
			<p>A 299 • FLAIR 1/2 TURN TO WENSON</p>  <p>• FLAIR 1/1 TURN TO SPLIT</p> 	<p>A 300 FLAIR 1/1 TURN TO WENSON</p> 

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>GROUP A - DYNAMIC STRENGTH : HELICOPTER &amp; CAPOEIRA FAMILIES</b>				
			<p>A 304 HELICOPTER</p> 	<p>A 305 HELICOPTER TO SPLIT OR FRONTAL SPLIT</p> 

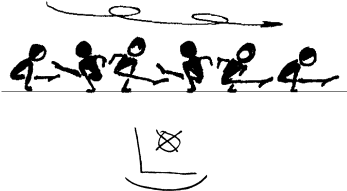
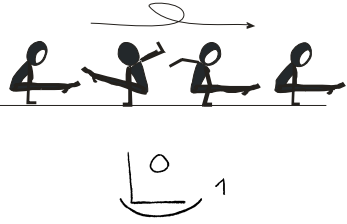
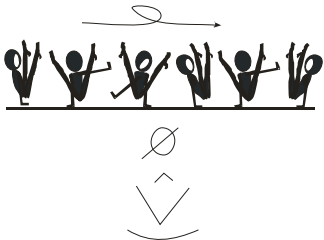
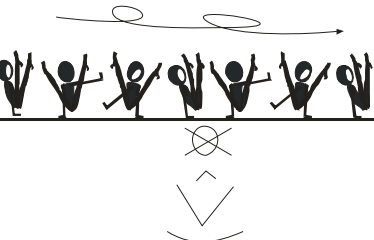
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>A 306 HELICOPTER TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON</p> 	<p>A 307 HELICOPTER TO 1 ARM 1 LEG PUSH UP OR TO LIFTED WENSON</p> 			
	<p>A 327 CAPOEIRA REVERSE 1/2 TWIST AIRBONE TO PUSH UP</p> 		<p>A 329 CAPOEIRA 1/1 TWIST AIRBONE TO PUSH UP (FLORID)</p> 	

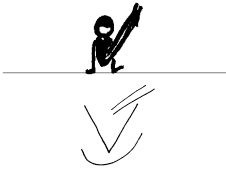

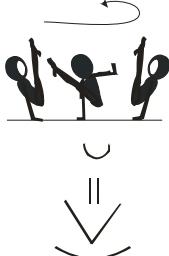

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>GROUP B - STATIC STRENGTH : STRADDLE SUPPORT FAMILY</b>				
	<p>B 102 STRADDLE SUPPORT</p> 	<p>B 103 STRADDLE SUPPORT 1/2 TURN</p> 	<p>B 104 STRADDLE SUPPORT 1/1 TURN</p> 	<p>B 105 STRADDLE SUPPORT 1 1/2 TURN</p> 
				<p>B 115 1 ARM STRADDLE SUPPORT</p> 
	<p>B 122 STRADDLE SUPPORT 1 LEG RAISED</p> 			<p>B 125 1 ARM STRADDLE SUPPORT 1 LEG VERTICAL</p> 

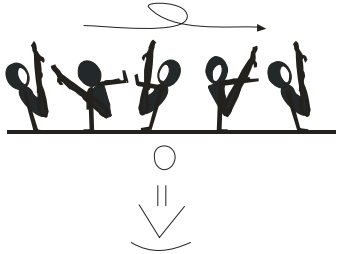
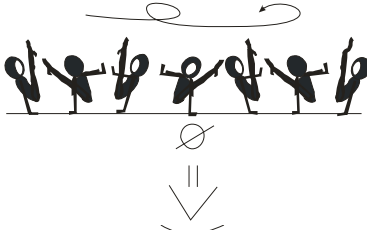
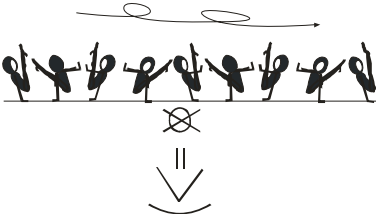

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p><b>B 106 STRADDLE SUPPORT 2/1 TURN OR MORE</b></p> 				
<p><b>B 116 1 ARM 1/2 TURN STRADDLE SUPPORT</b></p> 	<p><b>B 117 1 ARM 1/1 TURN STRADDLE SUPPORT (LACATUS)</b></p> 	<p><b>B 118 1 ARM 1/2 TURN STRADDLE SUPPORT</b></p> 		
<p><b>B 126 1 ARM SUPPORT 1/2 TURN 1 LEG VERTICAL (SECATI)</b></p> 	<p><b>B 127 1 ARM STRADDLE SUPPORT 1/1 TURN 1 LEG VERTICAL (CANADA)</b></p> 			
<p><b>B 136 STRADDLE / L SUPPORT 1/1 TURN</b></p> 		<p><b>B 138 STRADDLE / L SUPPORT 2/1 TURN (MOLDOVAN)</b></p> 		

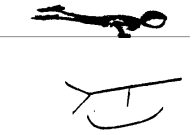

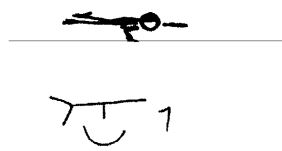
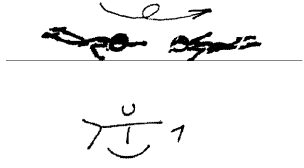
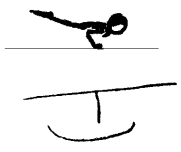

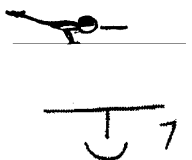
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>GROUP B- STATIC STRENGTH : L &amp; V SUPPORT FAMILIES</b>				
	<p data-bbox="526 172 728 196">B 142 L-SUPPORT</p> 	<p data-bbox="922 172 1227 196">B 143 L-SUPPORT 1/2 TURN</p> 	<p data-bbox="1314 172 1619 196">B 144 L-SUPPORT 1/1 TURN</p> 	<p data-bbox="1706 172 2042 196">B 145 L-SUPPORT 1 1/2 TURN</p> 
		<p data-bbox="922 1144 1227 1168">B 173 STRADDLE V-SUPPORT</p> 	<p data-bbox="1314 1144 1664 1192">B 174 STRADDLE V-SUPPORT 1/2 TURN</p> 	<p data-bbox="1706 1144 2042 1192">B 175 STRADDLE V-SUPPORT 1/1 TURN</p> 

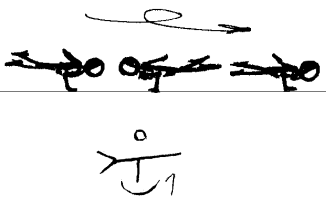

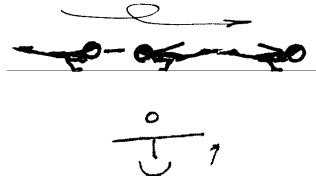


0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>B 146 L-SUPPORT 2/1 TURN OR MORE</p> 				
	<p>B 157 1 ARM L-SUPPORT 1/1 TURN</p> 			
<p>B 176 STRADDLE V-SUPPORT 1 1/2 TURN</p> 	<p>B 177 STRADDLE V-SUPPORT 2/1 TURN</p> 			







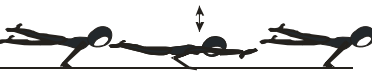




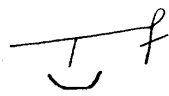




0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>GROUP B - STATIC STRENGTH : V SUPPORT &amp; WENSON FAMILIES</b>				
			<p data-bbox="1317 172 1612 220">B 184 V-SUPPORT LEGS ON ONE SIDE</p> 	
			<p data-bbox="1317 496 1534 518">B 194 V-SUPPORT</p> 	<p data-bbox="1713 496 2027 518">B 195 V-SUPPORT 1/2 TURN</p> 
	<p data-bbox="526 1144 862 1192">B 212 LIFTED STATIC WENSON SUPPORT</p> 			





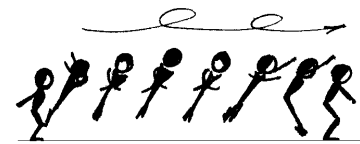

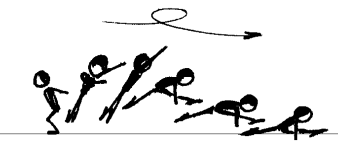

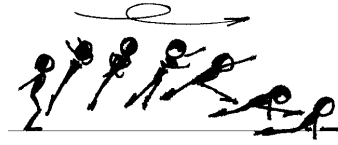

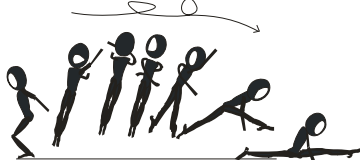

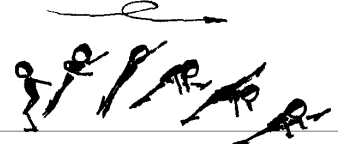

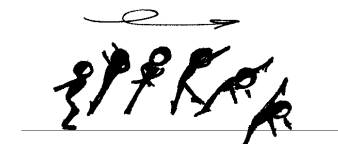

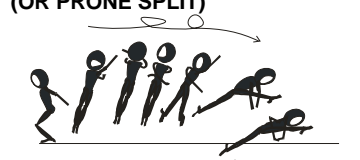

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>B 196 V-SUPPORT 1/1 TURN</p> 	<p>B 197 V-SUPPORT 1 1/2 TURN</p> 	<p>B 198 V-SUPPORT 2/1 TURN</p> 		
	<p>B 207 HIGH V-SUPPORT</p> 			

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>GROUP B - STATIC STRENGTH : LEVER SUPPORT FAMILY</b>				
	B 222 FULL SUPPORT STRADDLE LEVER 	B 223 FULL SUPPORT STRADDLE LEVER 1/2 TURN 		
			B 234 1 ARM FULL SUPPORT STRADDLE LEVER 	B 235 1 ARM FULL SUPPORT STRADDLE LEVER 1/2 TURN 
		B 243 FULL SUPPORT LEVER 	B 244 FULL SUPPORT LEVER 1/2 TURN 	
				B 255 1 ARM FULL SUPPORT LEVER 

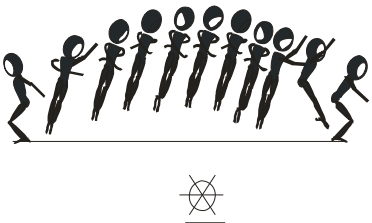
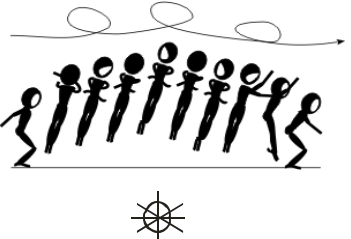
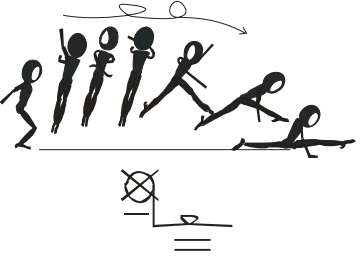
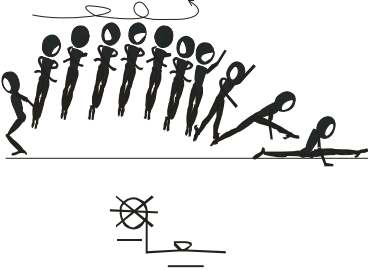
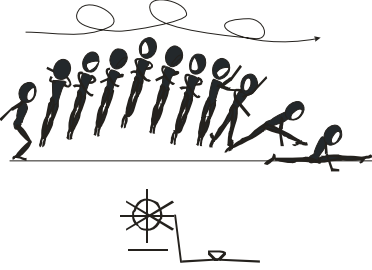
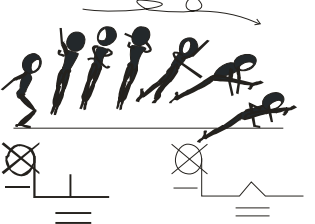
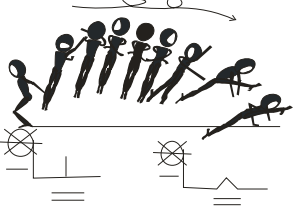
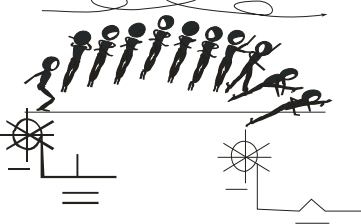
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>B 236 1 ARM FULL SUPPORT STRADDLE LEVER 1/1 TURN</p> 				
<p>B 256 1 ARM FULL SUPPORT LEVER 1/2 TURN</p> 	<p>B 257 1 ARM FULL SUPPORT LEVER 1/1 TURN</p> 			



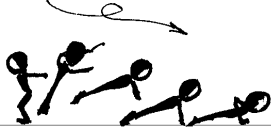

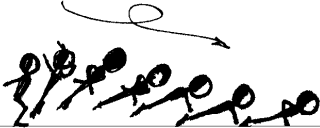



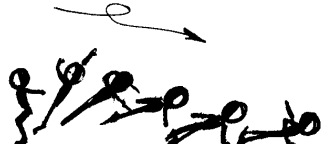

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>GROUP B - STATIC STRENGTH : <i>PLANCHE FAMILY</i></b>				

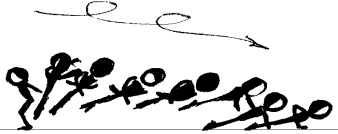

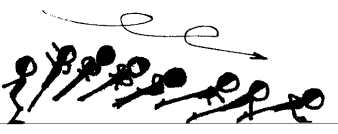



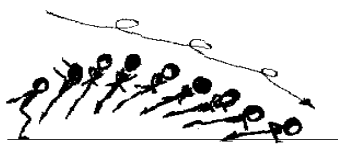

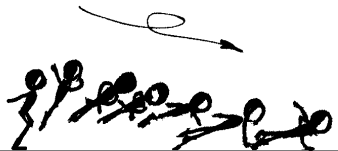
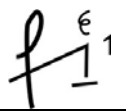

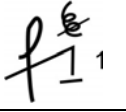
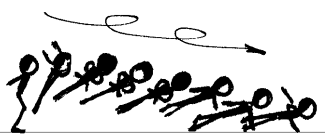
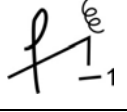
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>B 266 STRADDLE PLANCHE</p>  	<p>B 267 STRADDLE PLANCHE TO PUSH UP</p>  	<p>B 268 STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON</p>  	<p>B 269 STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON HINGE PUSH UP</p>  	<p>B 270 STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON (OR TO LIFTED WENSON HINGE PU) BACK TO STRADDLE PLANCHE</p>  
	<p>B 277 PLANCHE</p>  	<p>B 278 PLANCHE TO PUSH UP</p>  	<p>B 279 PLANCHE TO LIFTED WENSON</p>  	


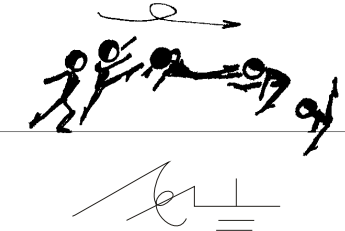

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>GROUP C - JUMPS AND LEAPS : AIR TURN FAMILY</b>				
		<p>C 103 1/1 AIR TURN</p>  	<p>C 104 1 1/2 AIR TURN</p>  	<p>C 105 2/1 AIR TURN</p>  
		<p>C 113 1/2 AIR TURN TO SPLIT</p>  	<p>C 114 1/1 AIR TURN TO SPLIT</p>  	<p>C 115 1 1/2 AIR TURN TO SPLIT</p>  
		<p>C 123 1/2 AIR TURN TO FRONTAL SPLIT (OR PRONE SPLIT)</p>  	<p>C 124 1/1 AIR TURN TO FRONTAL SPLIT (OR PRONE SPLIT)</p>  	<p>C 125 1 1/2 AIR TURN TO FRONTAL SPLIT (OR PRONE SPLIT)</p>  


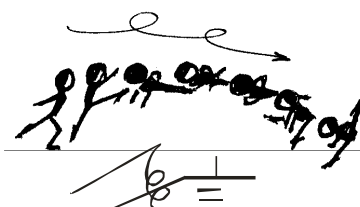
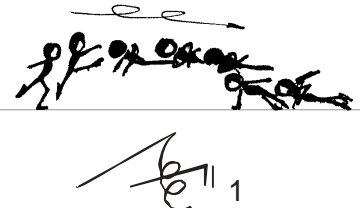
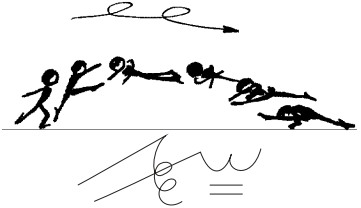




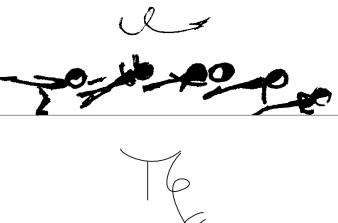

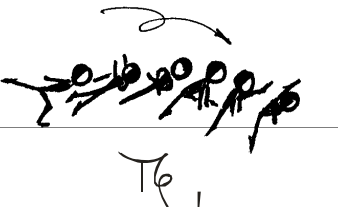
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
	<p>C 107 2 1/2 AIR TURN</p> 		<p>C 109 3/1 AIR TURN</p> 	
<p>C 116 2/1 AIR TURN TO SPLIT</p> 		<p>C 118 2 1/2 AIR TURN TO SPLIT</p> 		<p>C 120 3/1 AIR TURN TO SPLIT</p> 
<p>C 126 2/1 AIR TURN TO FRONTAL SPLIT (OR PRONE SPLIT)</p> 		<p>C 128 2 1/2 AIR TURN TO FRONTAL SPLIT (OR PRONE SPLIT)</p> 		<p>C 130 3/1 AIR TURN TO FRONTAL SPLIT (OR PRONE SPLIT)</p> 

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>GROUP C - JUMPS AND LEAPS : FREE FALL FAMILY</b>				
		<p data-bbox="920 202 1292 223">C 143 FREE FALL AIRBORNE</p>  	<p data-bbox="1314 202 1686 248">C 144 FREE FALL 1/2 TWIST AIRBORNE</p>  	<p data-bbox="1709 202 2080 248">C 145 FREE FALL 1/1 TWIST AIRBORNE</p>  
			<p data-bbox="1314 521 1686 568">C 154 FREE FALL AIRBORNE TO 1 ARM PUSH UP</p>  	<p data-bbox="1709 521 2080 568">C 155 FREE FALL 1/2 TWIST AIRBORNE TO 1 ARM PUSH UP</p>  

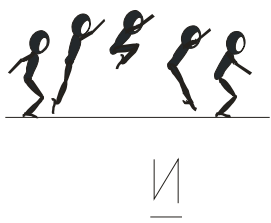
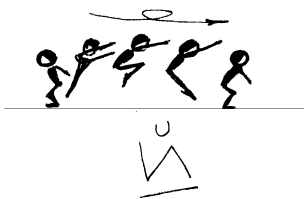
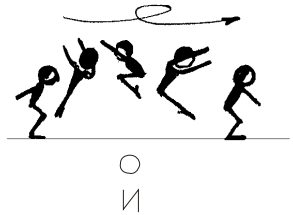
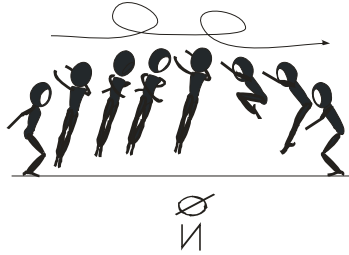
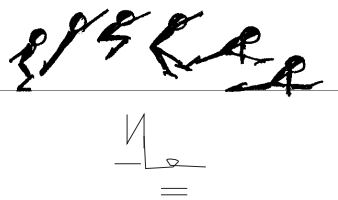
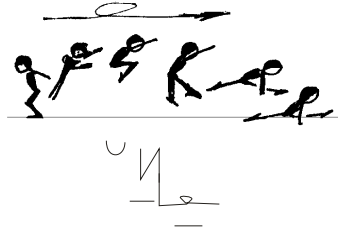
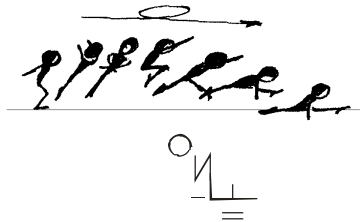
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 146 FREE FALL 1 1/2 TWIST AIRBORNE</p>  	<p>C 147 FREE FALL 2/1 TWIST AIRBORNE</p>  		<p>C 149 FREE FALL 2 1/2 TWIST AIRBORNE</p>  	<p>C 150 FREE FALL 3/1 TWIST AIRBORNE</p>  
<p>C 156 FREE FALL 1/1 TWIST AIRBORNE TO 1 ARM PUSH UP</p>  	<p>C 157 FREE FALL 1 1/2 TWIST AIRBORNE TO 1 ARM PUSH UP</p>  	<p>C 158 FREE FALL 2/1 TWIST AIRBORNE TO 1 ARM PUSH UP</p>  		

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>GROUP C - JUMPS AND LEAPS : GAINER FAMILY</b>				
			<p data-bbox="1317 172 1594 196">C 184 GAINER 1/2 TWIST</p> 	
			<p data-bbox="1317 496 1639 544">C 194 GAINER 1/2 TWIST TO FRONTAL SPLIT OR PRONE</p> 	
				<p data-bbox="1711 820 1989 868">C 205 GAINER 1/2 TWIST TO 1 ARM PUSH UP</p> 

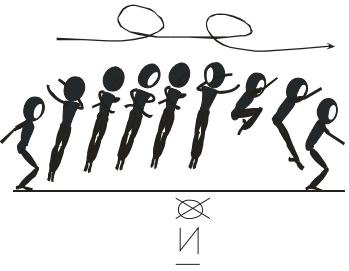
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 186 GAINER 1 1/2 TWIST</p> 				
<p>C 196 GAINER 1 1/2 TWIST TO FRONTAL SPLIT OR PRONE SPLIT</p> 				
	<p>C 207 GAINER 1 1/2 TWIST TO 1 ARM PUSH UP</p> 			
	<p>C 217 GAINER 1 1/2 TWIST TO WENSON</p> 			

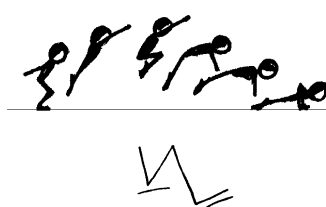
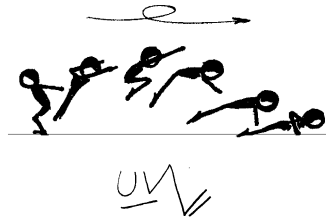

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>GROUP C – JUMPS AND LEAPS : SAGITAL SCALE TO PUSH UP FAMILY</b>				
	<p data-bbox="526 178 875 220">C 222 SAGITAL SCALE AIRBORNE TO PUSH UP</p> 	<p data-bbox="920 178 1292 220">C 223 SAGITAL SCALE AIRBORNE TO 1 ARM PUSH UP</p> 	<p data-bbox="1314 178 1686 220">C 224 SAGITAL SCALE 1/1 TWIST AIRBORNE TO PUSH UP (TAMARO)</p> 	<p data-bbox="1709 178 2080 252">C 225 SAGITAL SCALE 1/1 TWIST AIRBORNE TO 1 ARM PUSH UP (TAMARO TO 1 ARM PUSH UP)</p> 
			<p data-bbox="1314 501 1686 596">C 234 SAGITAL SCALE 1/1 TWIST AIRBORNE TO FRONTAL SPLIT OR PRONE SPLIT (TAMARO TO FRONTAL SPLIT OR PRONE SPLIT)</p> 	

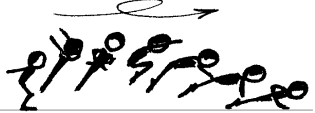





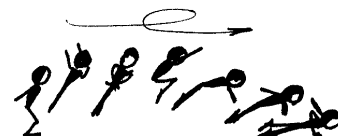

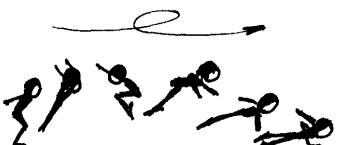

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>GROUP C - JUMPS &amp; LEAPS : TUCK FAMILY</b>				
	<p data-bbox="526 172 716 194">C 262 TUCK JUMP</p> 	<p data-bbox="922 172 1227 194">C 263 1/2 TURN TUCK JUMP</p> 	<p data-bbox="1314 172 1619 194">C 264 1/1 TURN TUCK JUMP</p> 	<p data-bbox="1706 172 2033 194">C 265 1 1/2 TURN TUCK JUMP</p> 
		<p data-bbox="922 494 1227 517">C 273 TUCK JUMP TO SPLIT</p> 	<p data-bbox="1314 494 1619 542">C 274 1/2 TURN TUCK JUMP TO SPLIT</p> 	<p data-bbox="1706 494 2033 542">C 275 1/1 TURN TUCK JUMP TO SPLIT</p> 

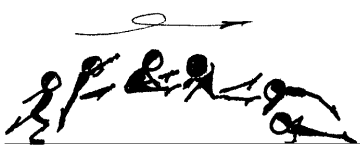






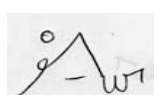
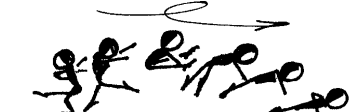




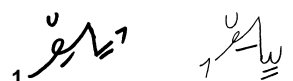


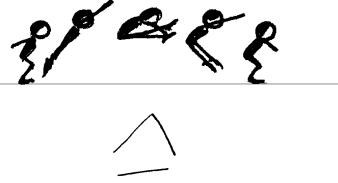
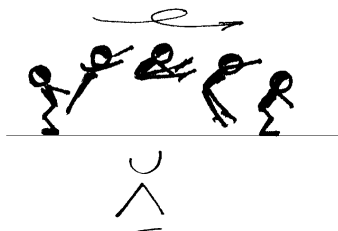

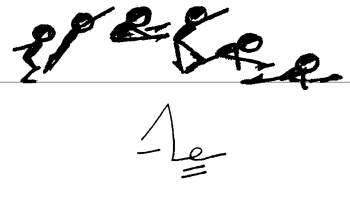
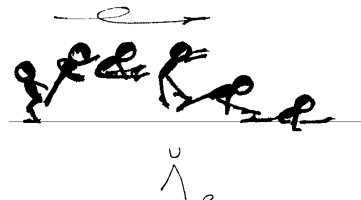
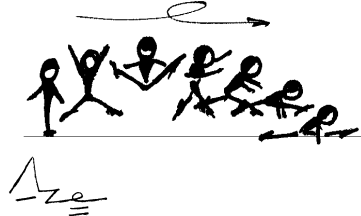
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 266 2/1 TURN TUCK JUMP</p> 				


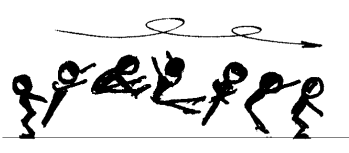
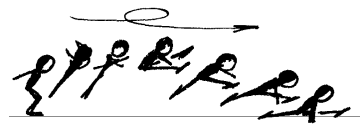
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>GROUP C - JUMPS &amp; LEAPS : TUCK FAMILY</b>				
			<p data-bbox="1317 172 1657 199">C 304 TUCK JUMP TO PUSH UP</p> 	<p data-bbox="1711 172 2016 220">C 305 1/2 TURN TUCK JUMP TO PUSH UP</p> 
				<p data-bbox="1711 820 1915 868">C 325 TUCK JUMP TO 1 ARM PUSH UP</p> 


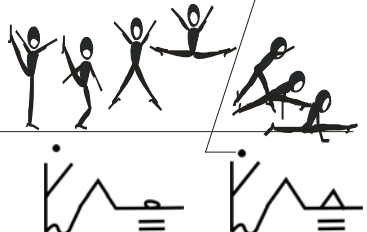
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 306 1/1 TURN TUCK JUMP TO PUSH UP</p>  				
<p>C 316 1/2 TURN TUCK JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p>  				
<p>C 326 1/2 TURN TUCK JUMP TO 1 ARM PUSH UP</p>  	<p>C 327 1/1 TURN TUCK JUMP TO 1 ARM PUSH UP</p>  			
	<p>C 337 1/2 TURN TUCK JUMP 1/2 TWIST TO 1 ARM PUSH UP</p>  			

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>GROUP C - JUMPS &amp; LEAPS : STRADDLE FAMILY</b>				

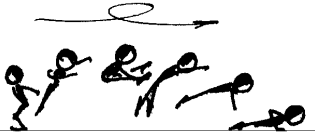

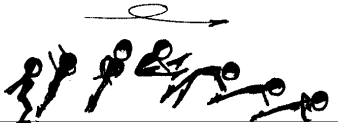

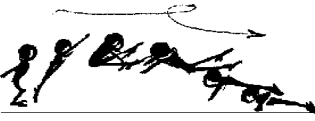





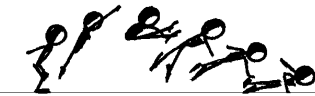







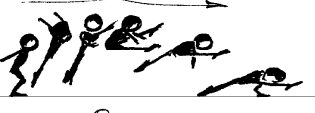
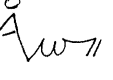
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 346 STRADDLE LEAP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p>  	<p>C 347 1/2 TURN STRADDLE LEAP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p>  	<p>C 348 1/1 TURN STRADDLE LEAP TO PUSH UP</p>  	<p>C 349 1/1 TURN STRADDLE LEAP TO WENSON</p>  	
<p>C 356 1/2 TURN STRADDLE LEAP TO PUSH UP (KALOYANOV)</p>  			<p>C 359 1/1 TURN STRADDLE LEAP 1/2 TWIST TO PU</p>  	
	<p>C 367 1/2 TURN STRADDLE LEAP TO 1 ARM STRADDLE PUSH UP OR TO WENSON (KALOYANOV TO 1 ARM PU OR TO WENSON)</p>  			

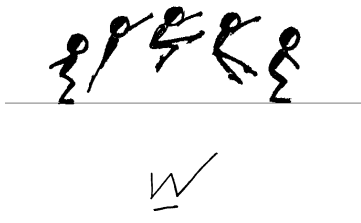
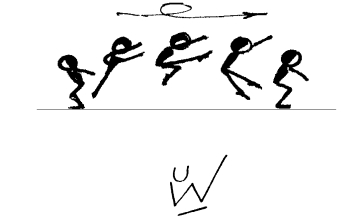

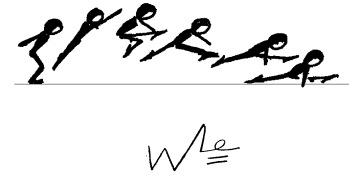
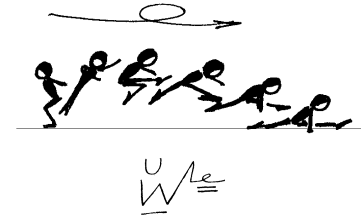
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>GROUP C - JUMPS &amp; LEAPS : STRADDLE FAMILY</b>				
		<p>C 383 STRADDLE JUMP</p> 	<p>C 384 1/2 TURN STRADDLE JUMP</p> 	<p>C 385 1/2 TURN STRADDLE JUMP 1/2 TURN</p> 
			<p>C 394 STRADDLE JUMP TO SPLIT</p> 	<p>C 395 1/2 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT</p> 
				<p>C 405 STRADDLE JUMP SWITCH TO SPLIT OR FRONTAL SPLIT</p> 

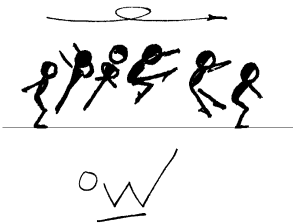
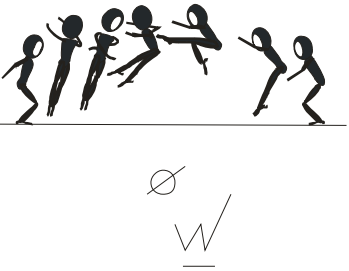

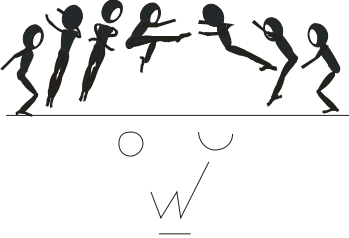

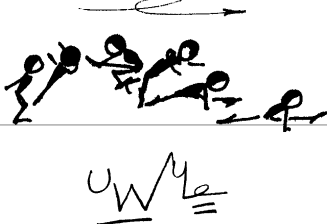
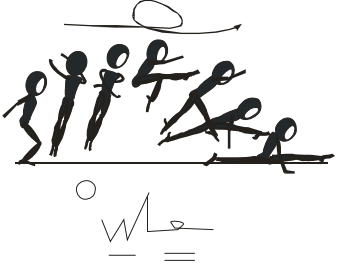
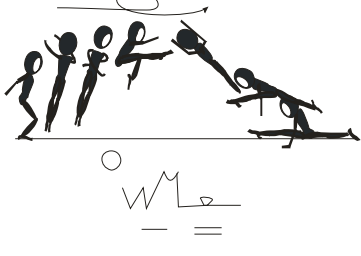
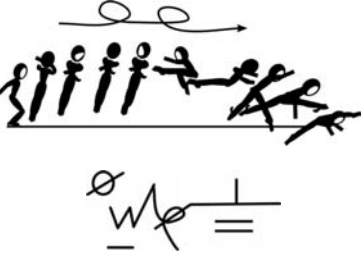
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 386 1/1 TURN STRADDLE JUMP</p>  <p style="text-align: center;">○△ —</p>	<p>C 387 1/2 TURN STRADDLE JUMP 1/1 TURN</p>  <p style="text-align: center;">○△○ —</p>			
	<p>C 397 1/1 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT OR FRONTAL SPLIT</p>  <p style="text-align: center;">○△○    ○△ =    =</p>			


0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>GROUP C - JUMPS &amp; LEAPS : STRADDLE FAMILY</b>				
				<p data-bbox="1713 172 2078 220"><b>C 425 STRADDLE JUMP TO PUSH UP</b></p> 
				<p data-bbox="1713 1144 2078 1216"><b>C 455 FREE SUPPORT FRONTAL BALANCE TO STRADDLE JUMP TO SPLIT OR FRONTAL SPLIT</b></p> 


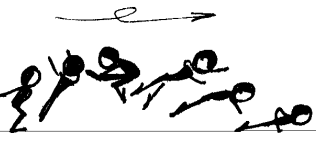








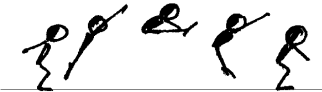

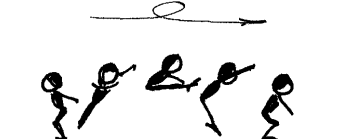



0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 426 1/2 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP</p>  		<p>C 428 1/1 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP</p>  		
<p>C 436 STRADDLE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p>  	<p>C 437 1/2 TURN STRADDLE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p>  	<p>C 438 1/2 TURN STRADDLE JUMP 1/2 TWIST TO WENSON</p>  		
<p>C 446 STRADDLE JUMP TO 1 ARM PUSH UP</p>  	<p>C 447 1/2 TURN STRADDLE JUMP TO 1 ARM PUSH UP</p>  		<p>C 449 1/1 TURN STRADDLE JUMP TO 1 ARM PUSH UP (MARCHENKOV)</p>  	
	<p>C 457 1/2 TURN STRADDLE JUMP TO WENSON</p>  		<p>C 459 FULL TURN STRADDLE JUMP TO WENSON PUSH UP</p>  	

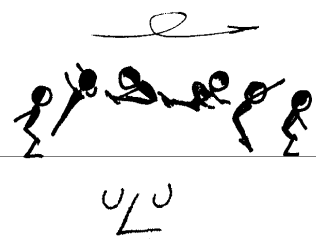
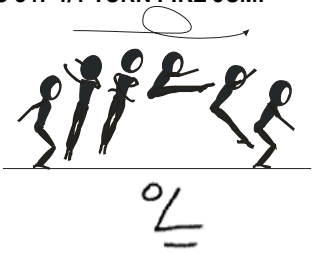
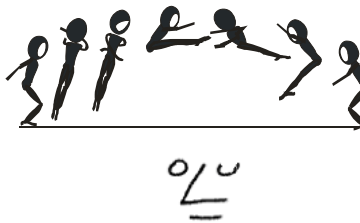
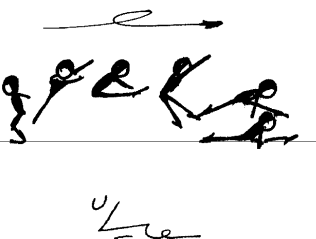
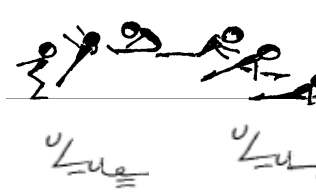
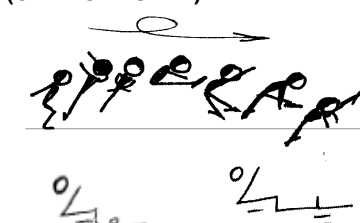
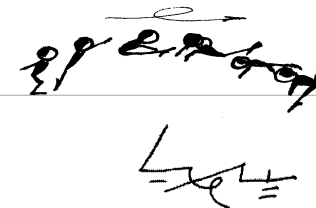
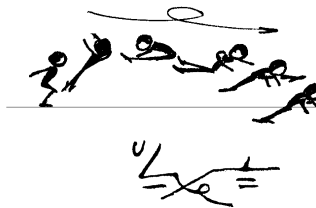
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>GROUP C - JUMPS &amp; LEAPS : COSSACK FAMILY</b>				
		<p>C 463 COSSACK JUMP</p> 	<p>C 464 1/2 TURN COSSACK JUMP</p> 	<p>C 465 1/2 TURN COSSACK JUMP 1/2 TURN</p> 
			<p>C 484 COSSACK JUMP TO SPLIT</p> 	<p>C 485 1/2 TURN COSSACK JUMP TO SPLIT</p> 

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 466 1/1 TURN COSSACK JUMP</p> 	<p>C 467 1 1/2 TURN COSSACK JUMP</p> 	<p>C 468 2/1 TURN COSSACK JUMP</p> 		
	<p>C 477 1/1 TURN COSSACK JUMP 1/2 TURN</p> 	<p>C 478 1/1 TURN COSSACK JUMP 1/1 TURN</p> 		
<p>C 486 1/2 TURN COSSACK JUMP 1/2 TURN TO SPLIT OR FRONTAL SPLIT</p> 	<p>C 487 1/1 TURN COSSACK JUMP TO SPLIT</p> 	<p>C 488 1/1 TURN COSSACK JUMP 1/2 TURN TO SPLIT</p> 	<p>C 489 1 1/2 TURN COSSACK JUMP 1/2 TWIST TO FRONTAL SPLIT</p> 	

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>GROUP C - JUMPS &amp; LEAPS : COSSACK FAMILY</b>				
				<p data-bbox="1711 172 1951 220">C 505 COSSACK JUMP TO PUSH UP</p> 

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 506 1/2 TURN COSSACK JUMP TO PUSH UP</p>  <p style="text-align: center;">W ✓</p>	<p>C 507 1/2 TURN COSSACK JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p>  <p style="text-align: center;">W ✓</p>		<p>C 509 1/1 TURN COSSACK JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP (JULIEN)</p>  <p style="text-align: center;">W ✓</p>	<p>C 510 1 1/2 TURN COSSACK JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p>  <p style="text-align: center;">W ✓</p>
<p>C 516 COSSACK JUMP TO 1 ARM PUSH UP</p>  <p style="text-align: center;">W ✓</p>	<p>C 517 1/2 TURN COSSACK JUMP TO 1 ARM PUSH UP</p>  <p style="text-align: center;">W ✓ 1</p>	<p>C 518 1/2 TURN COSSACK JUMP 1/2 TWIST TO 1 ARM PUSH UP</p>  <p style="text-align: center;">W ✓ 1</p>		<p>C 520 1/1 TURN COSSACK JUMP 1/2 TWIST TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON</p>  <p style="text-align: center;">W ✓ 1    W ✓ 1</p>


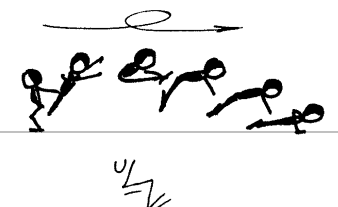

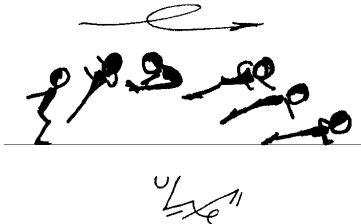
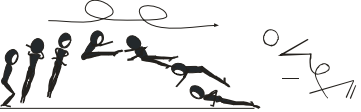

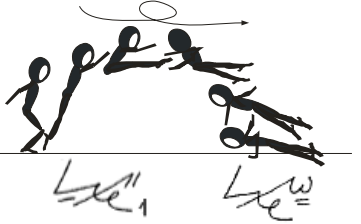
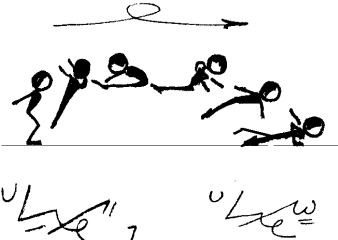
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>GROUP C - JUMPS &amp; LEAPS: PIKE FAMILY</b>				
			<p data-bbox="1317 172 1525 196">C 544 PIKE JUMP</p>  	<p data-bbox="1709 172 1995 196">C 545 1/2 TURN PIKE JUMP</p>  
				<p data-bbox="1709 507 2063 531">C 555 TURN PIKE JUMP TO SPLIT</p>  

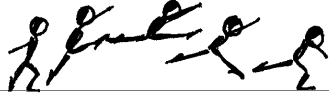
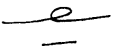

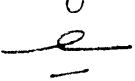

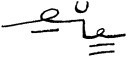

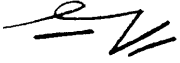

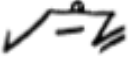
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 546 1/2 TURN PIKE JUMP 1/2 TURN</p> 	<p>C 547 1/1 TURN PIKE JUMP</p> 	<p>C 548 1/1 TURN PIKE JUMP 1/2 TURN</p> 		
<p>C 556 1/2 TURN PIKE JUMP TO SPLIT</p> 	<p>C 557 1/2 TURN PIKE JUMP 1/2 TURN TO SPLIT OR FRONTAL SPLIT</p> 	<p>C 558 1/1 TURN PIKE JUMP TO SPLIT OR FRONTAL SPLIT (OR PRONE SPLIT)</p> 		
<p>C 566 PIKE JUMP 1/2 TWIST TO FRONTAL SPLIT (OR PRONE SPLIT)</p> 	<p>C 567 1/2 TURN PIKE JUMP 1/2 TWIST TO FRONTAL SPLIT (OR PRONE SPLIT)</p> 			

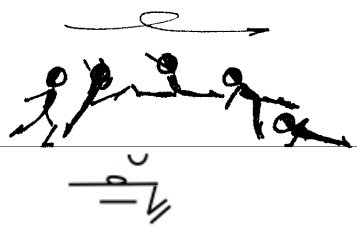
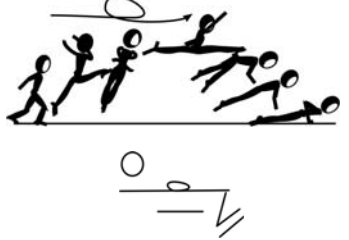

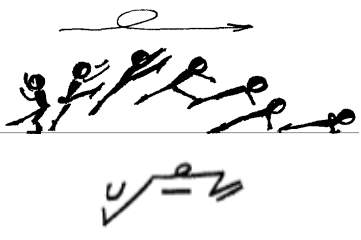
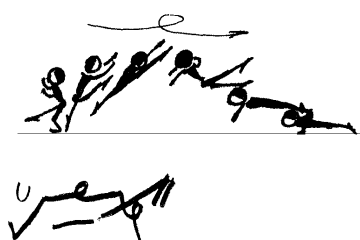
**GROUP C - JUMPS & LEAPS: PIKE FAMILY**

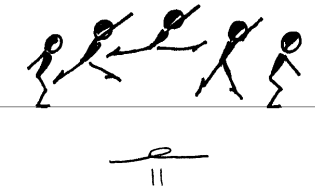
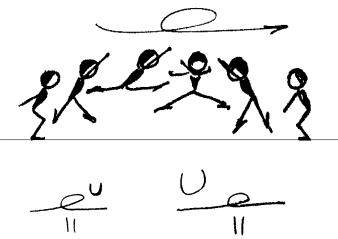
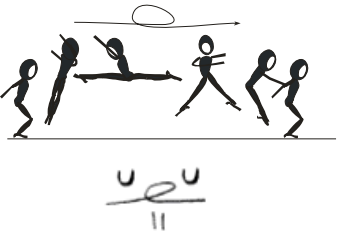
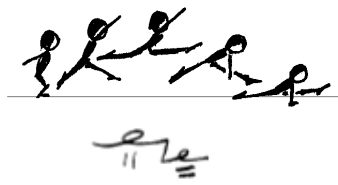
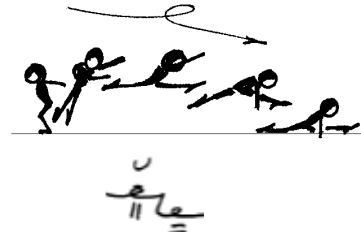
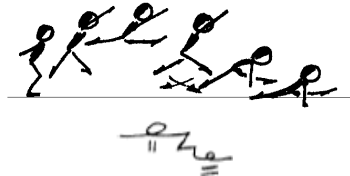
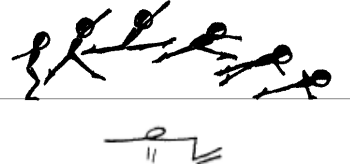
<b>0.1</b>	<b>0.2</b>	<b>0.3</b>	<b>0.4</b>	<b>0.5</b>

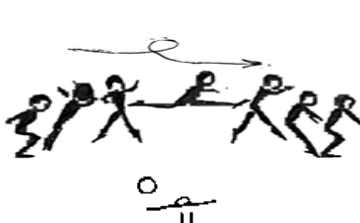
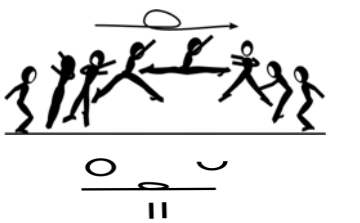
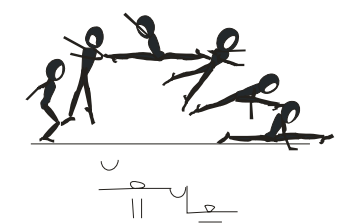
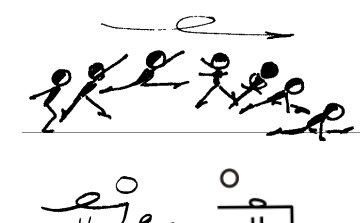
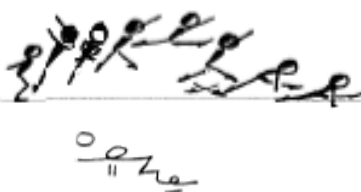
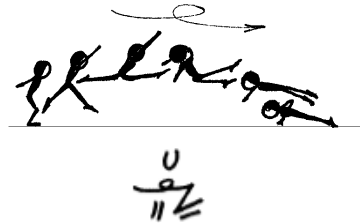
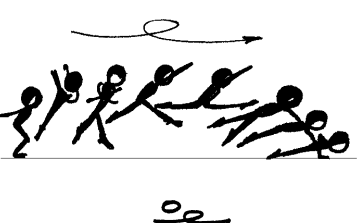


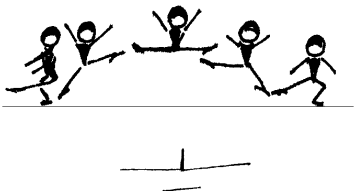

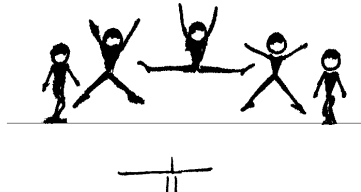
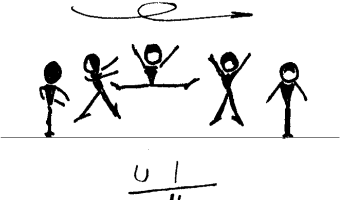
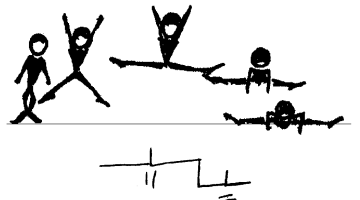
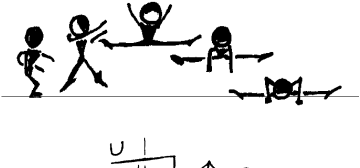

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 586 PIKE JUMP TO PUSH UP</p> 	<p>C 587 1/2 TURN PIKE JUMP TO PUSH UP</p> 			
	<p>C 597 PIKE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 	<p>C 598 1/2 TURN PIKE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 		<p>C 600.1 1/1 TURN PIKE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p>  <p>C 600.2 1 1/2 TURN PIKE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 
		<p>C 608 PIKE JUMP 1/2 TWIST TO 1 ARM PUSH UP (or TO WENSON)</p> 	<p>C 609 1/2 TURN PIKE JUMP 1/2 TWIST TO 1 ARM PUSH UP (or TO WENSON)</p> 	

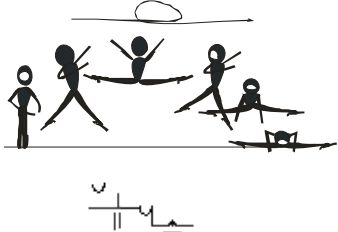
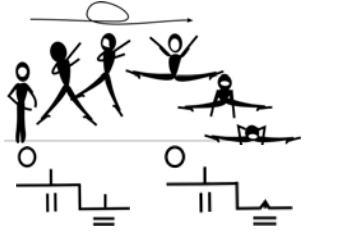
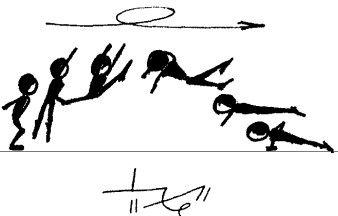
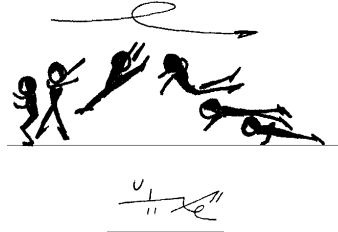
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>GROUP C - JUMPS &amp; LEAPS : SPLIT FAMILY</b>				
		<p data-bbox="920 172 1290 196">C 623 SPLIT LEAP</p>  	<p data-bbox="1312 172 1682 196">C 624 SPLIT LEAP 1/2 TURN</p>  	<p data-bbox="1704 172 2074 220">C 625 SPLIT LEAP 1/2 TURN TO SPLIT</p>  
				<p data-bbox="1704 494 2074 518">C 635 SPLIT LEAP TO PUSH UP</p>  
				<p data-bbox="1704 1139 2074 1187">C 655 KICK SPLIT LEAP TO PUSH UP</p>  







0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 636 SPLIT LEAP 1/2 TURN TO PUSH UP</p> 		<p>C 638 1/1 TURN SPLIT LEAP TO PUSH UP</p> 		
<p>C 646 1/2 TURN SPLIT LEAP SWITCH TO SPLIT</p> 				
<p>C 656 1/2 TURN KICK SPLIT LEAP TO PUSH UP</p> 	<p>C 657 1/2 TURN KICK SPLIT LEAP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 			

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>GROUP C - JUMPS &amp; LEAPS : SPLIT FAMILY</b>				
		<p>C 663 SPLIT JUMP</p> 	<p>C 664 SPLIT JUMP 1/2 TURN OR 1/2 TURN SPLIT</p> 	<p>C 665 1/2 TURN SPLIT JUMP 1/2 TURN</p> 
			<p>C 674 SPLIT JUMP TO SPLIT</p> 	<p>C 675 1/2 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT</p> 
				<p>C 685 SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT</p> 
				<p>C 695 SPLIT JUMP TO PUSH UP</p> 


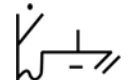

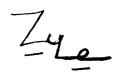


0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 666 1/1 TURN SPLIT JUMP</p> 	<p>C 667 1/1 TURN SPLIT JUMP 1/2 TURN</p> 			
<p>C 676 1/2 TURN SPLIT JUMP 1/2 TURN TO SPLIT</p> 	<p>C 677 SPLIT JUMP 1/1 TURN TO SPLIT OR 1/1 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT</p> 			
		<p>C 688 1/1 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT</p> 		
<p>C 696 SPLIT JUMP 1/2 TURN TO PUSH UP</p> 		<p>C 698 1/1 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP</p> 		


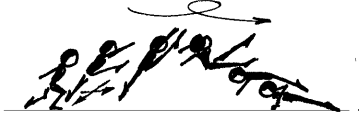
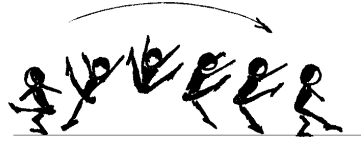
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>GROUP C - JUMPS &amp; LEAPS : <i>FRONTAL SPLIT FAMILY</i></b>				
		<p>C 703 <b>FRONTAL SPLIT LEAP</b></p> 	<p>C 704 <b>FRONTAL SPLIT LEAP TO STRADDLE</b></p> 	
		<p>C 713 <b>FRONTAL SPLIT JUMP</b></p> 	<p>C 714 <b>1/2 TURN FRONTAL SPLIT JUMP</b></p> 	
			<p>C 724 <b>FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT (OR PRONE SPLIT)</b></p> 	<p>C 725 <b>1/2 TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT OR PRONE SPLIT</b></p> 
				<p>C 735 <b>FRONTAL SPLIT JUMP TO PUSH UP (SHUSHUNOVA)</b></p> 


0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 726 1/2 TURN FRONTAL SPLIT JUMP 1/2 TURN TO FRONTAL SPLIT OR PRONE SPLIT</p> 	<p>C 727 1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT OR PRONE SPLIT</p> 			
<p>C 736 FRONTAL SPLIT JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP (SHUSHUNOVA 1/2 TWIST)</p> 	<p>C 737 1/2 TURN FRONTAL SPLIT JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 			

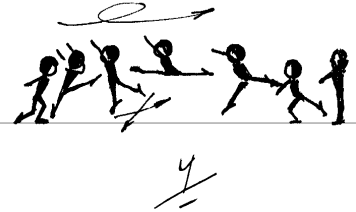
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>GROUP C - JUMPS &amp; LEAPS : <i>FRONTAL SPLIT JUMP &amp; SWITCH FAMILIES</i></b>				
			<p data-bbox="1317 499 1599 517">C 754 SWITCH SPLIT LEAP</p>  	<p data-bbox="1711 499 1993 544">C 755 SWITCH SPLIT LEAP ½ TURN</p>  
				<p data-bbox="1711 826 1993 871">C 765 SWITCH SPLIT LEAP TO SPLIT</p>  







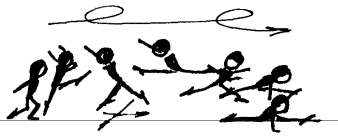
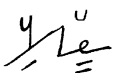


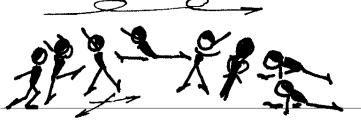
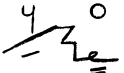


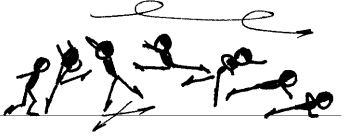


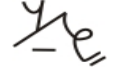


0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 746 FREE SUPPORT FRONTAL BALANCE TO FRONTAL SPLIT JUMP TO PUSH UP (PARK)</p>  				
<p>C 766 SWITCH SPLIT LEAP 1/2 TURN TO SPLIT</p>  				
<p>C 776 SWITCH SPLIT LEAP TO PUSH UP</p>  				


0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>GROUP C - JUMPS &amp; LEAPS : KICK FAMILY</b>				
	<p data-bbox="526 172 772 194">C 782 SCISSORS KICK</p>  <p data-bbox="660 399 728 486">α 1</p>			
				<p data-bbox="1706 496 2072 542">C 795 SCISSORS KICK 1/2 TWIST TO PUSH UP</p>  <p data-bbox="1848 750 1960 813">α 1</p>
		<p data-bbox="922 1144 1198 1166">C 813 DOUBLE FAN KICK</p>  <p data-bbox="1064 1380 1153 1444">α 1</p>		

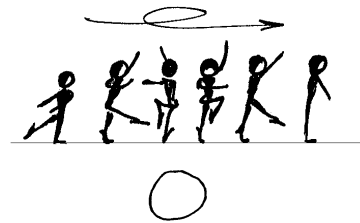
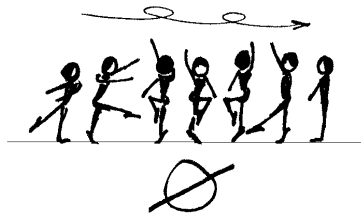
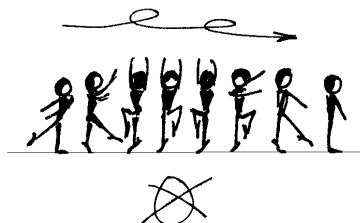
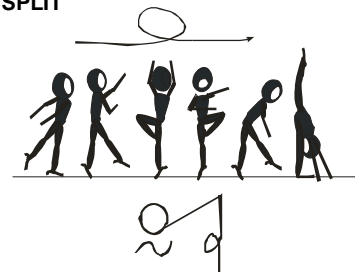
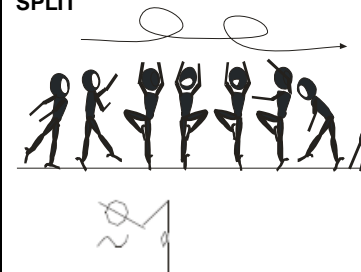
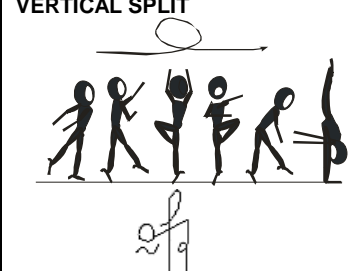
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 796 1/2 TURN SCISSORS KICK 1/2 TWIST TO PUSHUP</p> 				

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>GROUP C - JUMPS &amp; LEAPS : SCISSORS LEAP FAMILY</b>				
				<p data-bbox="1711 172 2063 196">C 825 SCISSORS LEAP 1/2 TURN</p> 

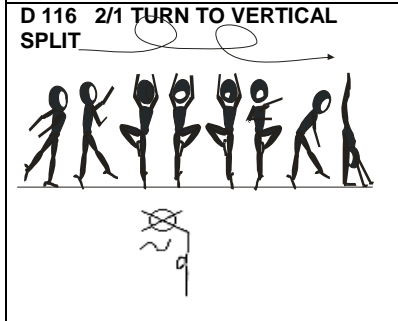
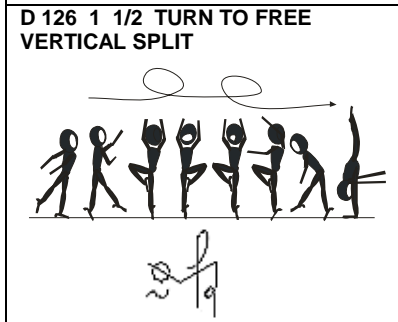

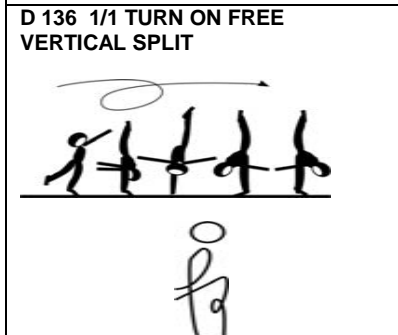
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 826 SCISSORS LEAP 1/1 TURN</p>  		<p>C 828 SCISSORS LEAP 1/2 TURN 1/1 TURN</p>  		
<p>C 836 SCISSORS LEAP 1/2 TURN TO SPLIT OR FRONTAL SPLIT</p>  	<p>C 837 SCISSORS LEAP 1/2 TURN - 1/2 TURN TO SPLIT OR FRONTAL SPLIT</p>  			
	<p>C 847 SCISSORS LEAP 1/2 TURN SWITCH SPLIT LEAP TO SPLIT (MARCHENKOV)</p>  			<p>C 850 SCISSORS LEAP 1/2 TURN, SWITCH SPLIT LEAP 1/1 TURN TO SPLIT (MARCHENKOV FULL)</p>  
	<p>C 857 SCISSORS LEAP 1/2 TURN TO PUSH UP</p>  	<p>C 858 SCISSORS LEAP 1/2 TURN 1/2 TWIST TO PUSH UP</p>  		<p>C 860 SCISSORS LEAP 1/2 TURN 1/1 TWIST TO PUSH UP (NEZEZON)</p>  


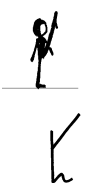
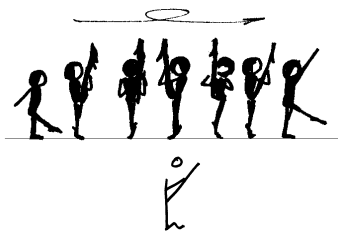
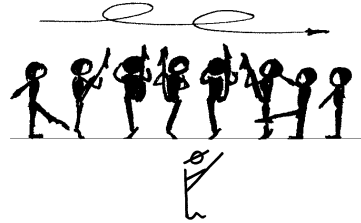


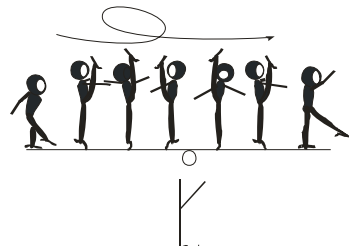
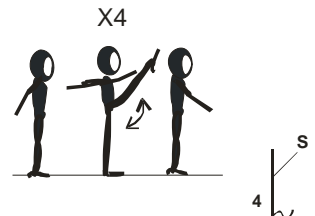
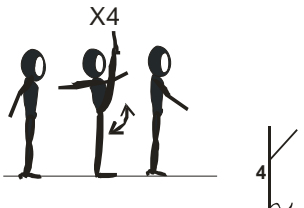
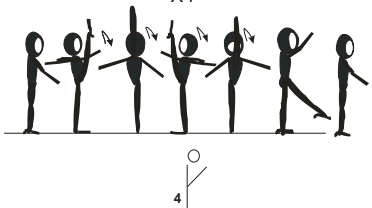
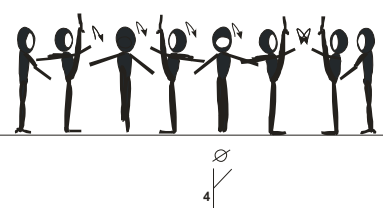
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>GROUP C - JUMPS &amp; LEAPS : SCISSORS LEAP FAMILY</b>				

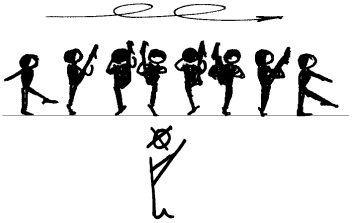
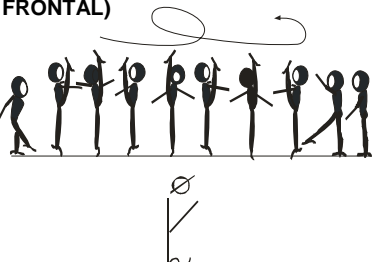
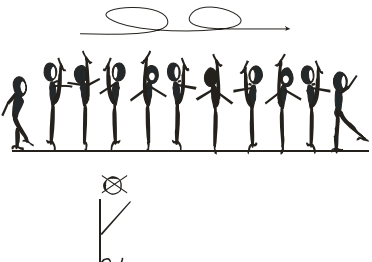
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
		<p data-bbox="920 225 1276 272">C 868 SCISSORS LEAP 1/2 TURN TO 1 ARM PUSH UP</p>  <p>The diagram shows a sequence of four stick figures illustrating a physical skill. The first figure is in a starting crouch. The second figure shows the legs scissoring forward. The third figure shows the body beginning to rotate. The fourth figure shows the person in a horizontal position, performing a one-arm push-up. A curved arrow above the figures indicates a 1/2 turn. Below the figures, the number '4' is written above a small diagram of a hand and forearm.</p>		

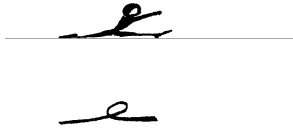

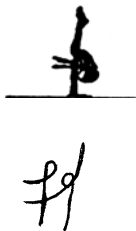
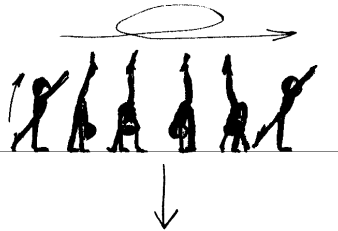
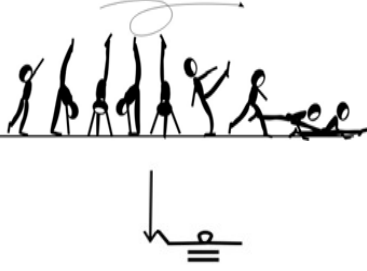
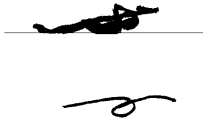

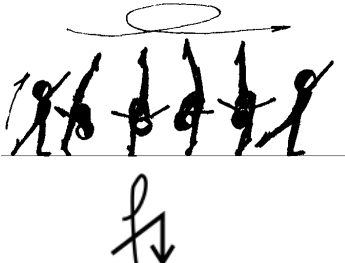



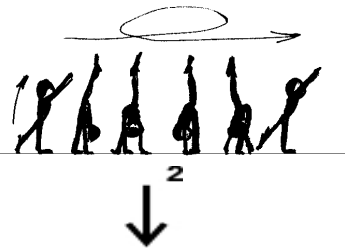

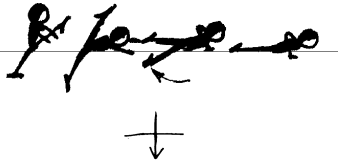
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>GROUP D - BALANCE &amp; FLEXIBILITY : TURN FAMILY</b>				
	<p>D 102 1/1 TURN</p> 	<p>D 103 1 1/2 TURN</p> 	<p>D 104 2/1 TURN</p> 	
			<p>D 114 1/1 TURN TO VERTICAL SPLIT</p> 	<p>D 115 1 1/2 TURN TO VERTICAL SPLIT</p> 
				<p>D 125 1/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 

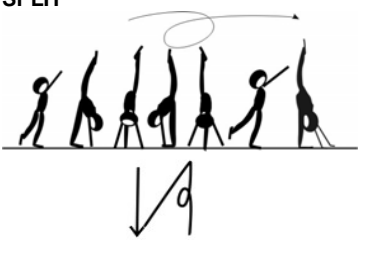
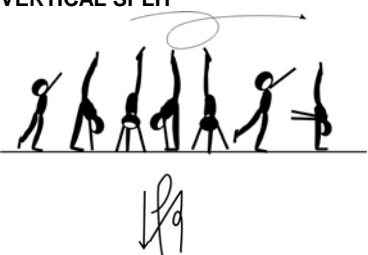

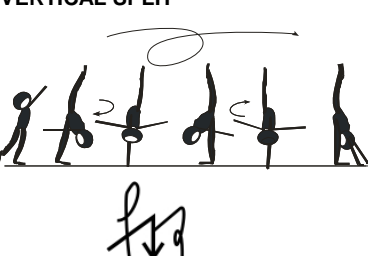
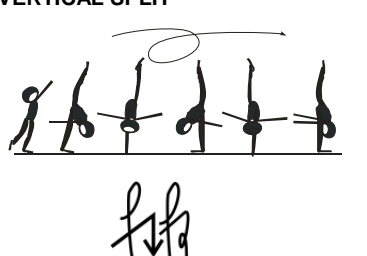

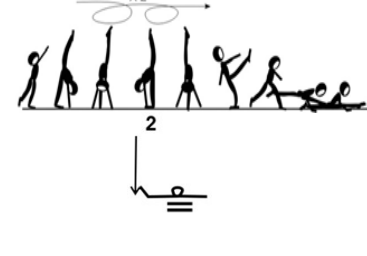
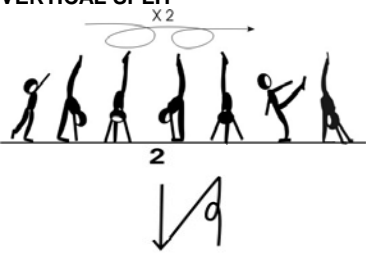
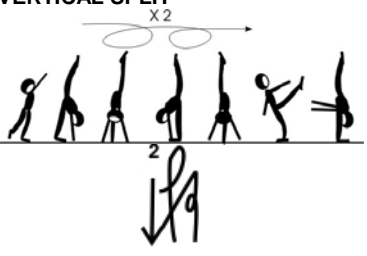
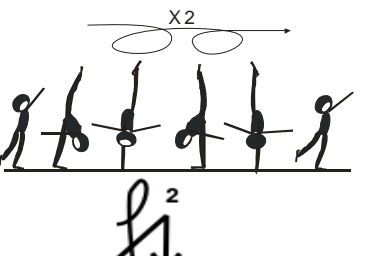
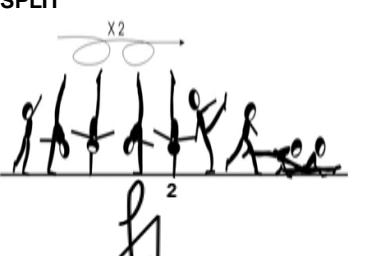
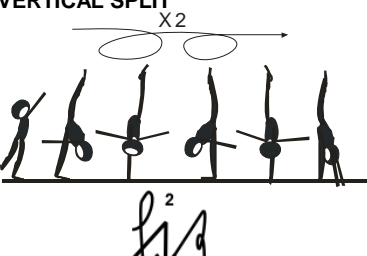
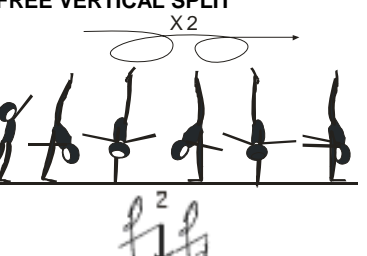


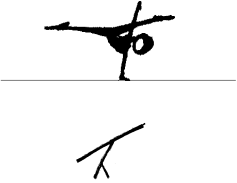
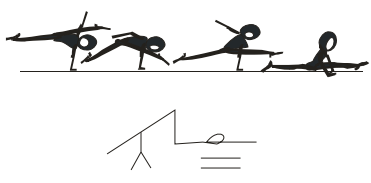
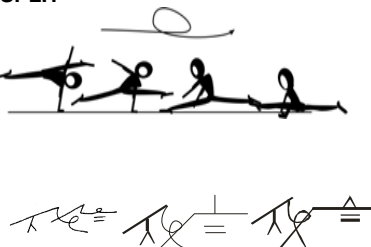
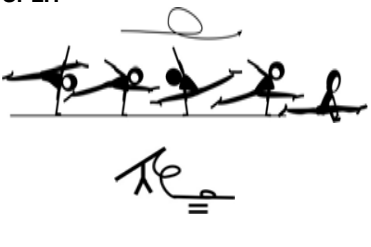
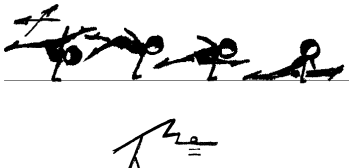
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>D 116 2/1 TURN TO VERTICAL SPLIT</p> 				
<p>D 126 1 1/2 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 	<p>D 127 2/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 			
<p>D 136 1/1 TURN ON FREE VERTICAL SPLIT</p> 				

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>GROUP D - BALANCE &amp; FLEXIBILITY : BALANCE &amp; HIGH LEG KICKS FAMILIES</b>				
<p>D 141 SAGITAL BALANCE</p> 	<p>D 142 FREE SUPPORT SAGITAL BALANCE</p> 		<p>D 144 BALANCE 1/1 TURN</p> 	<p>D 145 BALANCE 1 1/2 TURN</p> 
<p>D 151 FRONTAL BALANCE</p> 	<p>D 152 FREE SUPPORT FRONTAL BALANCE</p> 			<p>D 155 FREE SUPPORT BALANCE 1/1 TURN SAGITAL (or FRONTAL)</p> 
<p>D 171 FOUR (4) CONSECUTIVE SAGITAL HIGH LEG KICKS (toe at shoulder height)</p> <p>X4</p> 	<p>D 172 FOUR (4) CONSECUTIVE SAGITAL HIGH LEG KICKS VERTICAL</p> <p>X4</p> 	<p>D 173 FOUR (4) CONSECUTIVE SAGITAL HIGH LEG KICKS VERTICAL 1/1 TURN</p> <p>X4</p> 	<p>D 174 FOUR (4) CONSECUTIVE SAGITAL HIGH LEG KICKS VERTICAL 1 1/2 TURN</p> <p>X4</p> 	

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>D 146 BALANCE 2/1 TURN</p> 				
<p>D 156 FREE SUPPORT BALANCE 1 1/2 TURN SAGITAL (or FRONTAL)</p> 	<p>D 157 FREE SUPPORT BALANCE 2/1 TURN SAGITAL (or FRONTAL)</p> 			

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>GROUP D - BALANCE &amp; FLEXIBILITY : SPLIT – FRONTAL SPLIT &amp; ILLUSION FAMILIES</b>				
<p>D 181 SPLIT</p> 	<p>D 182 VERTICAL SPLIT</p> 	<p>D 183 FREE SUPPORT VERTICAL SPLIT</p> 	<p>D 184 ILLUSION</p> 	<p>D 185 ILLUSION TO SPLIT</p> 
	<p>D 192 SUPINE SPLIT</p> 	<p>D 193 SPLIT ROLL</p> 		<p>D 195 FREE ILLUSION</p> 
<p>D 201 FRONTAL SPLIT</p> 	<p>D 202 FRONTAL VERTICAL SPLIT</p> 	<p>D 203 FREE SUPPORT FRONTAL VERTICAL SPLIT</p> 		<p>D 205 DOUBLE ILLUSION</p> 
<p>D 211 FRONTAL PRONE SPLIT</p> 		<p>D 213 SPLIT THROUGH (PANCAKE)</p> 		

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>D 186 ILLUSION TO VERTICAL SPLIT</p> 	<p>D 187 ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 			
<p>D 196 FREE ILLUSION TO SPLIT OR PRONE SPLIT</p> 	<p>D 197 FREE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT</p> 	<p>D 198 FREE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 		<p>D 200 FREE ILLUSION TO 1/1 TURN FREE VERTICAL SPLIT</p> 
<p>D 206 DOUBLE ILLUSION TO SPLIT</p> 	<p>D 207 DOUBLE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT</p> 	<p>D 208 DOUBLE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 		
<p>D 216 FREE DOUBLE ILLUSION</p> 	<p>D 217 FREE DOUBLE ILLUSION TO SPLIT</p> 	<p>D 218 FREE DOUBLE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT</p> 	<p>D 219 FREE DOUBLE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 	

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>GROUP D - BALANCE &amp; FLEXIBILITY : CAPOEIRA FAMILY</b>				
	<p>D 222 CAPOEIRA</p> 	<p>D 223 CAPOEIRA TO SPLIT</p> 	<p>D 224 CAPOEIRA 1/2 TWIST TO SPLIT</p> 	<p>D 225 CAPOEIRA 1/1 TWIST TO SPLIT</p> 
			<p>D 234 CAPOEIRA SWITCH TO SPLIT</p> 	

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0

# FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



FONDEE EN 1881



## GYMNASTIQUE AEROBIC Code de Pointage 2009 – 2012

**ANNEXE V MARS 2009**

**ECRITURE SYMBOLIQUE**



## Le système d'écriture symbolique FIG

### Introduction

Suivant les directives du comité exécutif pour établir une homogénéité de toutes les disciplines de la FIG, les symboles suivants ont été créés. Chaque fois que cela est possible, les symboles de la gymnastique artistique sont utilisés. Les principes de l'écriture symbolique sont similaires dans toutes les disciplines gymniques et permettent d'écrire uniquement les difficultés d'un mouvement de gymnastique aérobic.


C'est dans ce sens que la commission technique de gymnastique aérobic a créé le premier système officiel d'écriture symbolique. Ce système est utilisé depuis 5 ans dans les compétitions nationales et internationales. Comme annoncé et planifié lors du Symposium technique à Venise en mars 1998, le système était déjà utilisé durant les cours internationaux de juges et fut appliqué lors du cours intercontinental en janvier 2001. La connaissance de ces symboles fut d'ailleurs demandée et évaluée lors des examens de juges dès le cycle 2005-2008.

Comme le sport continue de se développer et la création de nouveaux éléments permettent de dynamiser la gymnastique aérobic, le système d'écriture symbolique mis en place permettra une logique dans la retranscription des routines.

La commission technique de Gymnastique Aérobic attend avec impatience de voir la gymnastique aérobic prendre une place d'importance au sein des disciplines gymniques, et d'apprécier la progression du niveau de performance tel qu'il a été démontré dans le passé depuis plus de 100 années de gymnastique.

La commission de gymnastique aérobic a apprécié le soutien et l'aide des collègues pour la réalisation de ce document.

La commission technique de gymnastique aérobic FIG



John Atkinson  
President

# PRINCIPES DE L'ECRITURE SYMBOLIQUE;

## 1. Position du corps



Droit



Carpé écarté



Carpé serré



Groupé



cosaque

## 2. Place du corps

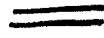
Dans l'air = airborne



En appui =



Réception en appui = depuis une position aérienne vers le sol =



Saut appel 2 pieds / pied ensemble = //



## 3. Rotation



1/4 (90)



1/2 (180)



1/1 (360)



1 1/2 (540)



2/1 (720)



2 1/2 (900)



3/1 (1080)



1/2 Twist (180)



1/1 Twist (360)



1 1/2 Twist (540)



2/1 Twist (720)



2 1/2 Twist (900)



3/1 Twist (1080)

#### 4. Convention



Grand écart



Grand écart facial



Planche



Appui



Pompe



Cosaque



Illusion



Position d'équilibre



Capoiera



Wenson



Gainer 1/2 twist  
(180)



Gainer 1 1/2 twist  
(540)

#### 5. Exemples



Saut enjambé



Saut écart



Free fall



Saut carpé écarté



scissors kick



Saut carpé serré



Saut enjambé changement de jambes



Saut ciseau 1/2 tour



Saut écart enjambé



1/2 twist pompe



1/2 twist au grand écart



1/1 twist pompe



Gainer 1/2 twist pompe



Gainer 1 1/2 twist  
Pompe

**6. Pour qualifier une action avec le corps, les symboles suivants sont utilisés :**



Changement de jambes =



Carpé écarté

Un , utilisant 1 bras ou 1 jambe (1 sur la gauche du symbole signifie jambe ou appel, 1 sur la droite du symbole signifie bras ou réception) = 1

Equilibre = ~

Libre, aucun support = f

Coude = •

Lateral = →

# FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



FONDEE EN 1881



## GYMNASTIQUE AEROBIC Code de Pointage 2009 – 2012

**ANNEXE V MARS 2009**

**COMPETITION PAR GROUPE D'ÂGE**

## GYMNASTIQUE AEROBIC FIG – COMPETITION INTERNATIONALE PAR GROUPE D'ÂGE

	Développement national	Groupe d'âge 1 (Espoirs)	Groupe d'âge 2 (Juniors)
<b>AGE</b>	10-12 ans dans l'année de la compétition	12-14 ans dans l'année de la compétition	15-17 ans dans l'année de la compétition
<b>CATEGORIES</b>	Individuels, TR	IW, IM, MP, TR, GR	IW, IM, MP, TR, GR
<b>INTERDITS</b>	Pas de pompe 1 bras Pas d'appui 1 bras Pas de réception pompe 1 bras	Pas de pompe 1 bras Pas d'appui 1 bras Pas de réception pompe 1 bras	Pas de réception pompe 1 bras
<b>DUREE DE LA MUSIQUE</b>	1 minute 15 secondes (+/- 5sec) Tous styles de musique adaptés pour la gymnastique aérobic	1 minute 30 secondes (+/- 5sec) Tous styles de musique adaptés pour la gymnastique aérobic	1 minute 30 sec. (+/- 5sec) pour IW & IM 1 minute 45 sec. (+/- 5sec) pour MP, TR et GR Tous styles de musique adaptés pour la gymnastique aérobic.
<b>TOTAL ELEMENTS DIFF</b>	6	8	10
<b>ESPACE DE COMPETITION</b>	7 X 7 : IM – IW – MP – TR 10 X 10 : GR	7 X 7 : IM – IW – MP – TR 10 X 10 : GR	7 X 7 : IM – IW – MP – TR 10 X 10 : GR
<b>ELEMENTS IMPOSÉS (Doivent être réalisés sans combinaison)</b>	3 A 101 Pompe écartée C 262 Saut groupé D 181 Grand écart	4 A 101 Pompe Triceps B 102 Saut carpé écarté C 103 1/1 tour en l'air D 213 Pancake	4 A 143 Pompe wenson B 104 Equerre écartée 1/1 tour C 383 Saut carpé écarté D 183 Grand écart vertical libre
<b>VALEUR PERMISE DES ELEMENTS</b>	0.1 – 0.4	0.1 – 0.5	0.1 – 0.6 avec 1 élément de 0.7
<b>ELEMENTS AU SOL</b>	Maximum 4	Maximum 6	Maximum 6
<b>ELEMENTS ARRIVEE POMPE</b>	0	Maximum 1	Maximum 2
<b>ELEMENTS ARRIVEE GRAND ECART</b>	Maximum 1	Maximum 1	Maximum 2
<b>FAMILLE D'ELEMENTS (Groupe A, B, C, D)</b>	1 élément de chaque groupe	2 éléments de chaque groupe	2 éléments de chaque groupe
<b>PORTERS</b>	1	1	2
<b>TENUE</b>	Code de pointage FIG Collants en option Des "shorts" moulants sont autorisés pour les garçons et les filles	Code de pointage FIG	Code de pointage FIG
<b>PANEL DE JUGES</b>	2-ART, 2-EXEC, 2-DIFF, 2-LIGNE, 1-TEMPS, 1-JA (Artistic and Execution score: average of 2 judges) En accord avec la réglementation technique FIG, le code de pointage aerobic et la charte des juges		
<b>DEDUCTIONS</b>	Toutes les autres deductions du code à l'EXCEPTION		
	-1.0 pour des éléments de valeur > à 0,4 -1.0 pour des éléments en appui sur 1 bras ou en réception sur 1 bras	-1.0 pour des éléments de valeur > à 0,5 -1.0 pour des éléments en appui sur 1 bras ou en réception sur 1 bras	-1.0 pour des éléments de valeur > à 0,7 -1.0 pour des éléments en réception sur 1 bras
<b>CLASSEMENT PAR EQUIPE</b>	Pas de classement par équipe en compétition par groupe d'âge		



FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE  
COMPETITION DE GYMNASTIQUE AEROBIC PAR GROUPE D'ÂGE  
INFORMATIONS SUR LA DIFFICULTÉ



### GROUPE D'ÂGE 1 (12 - 14 ans)

Éléments	Score de difficulté	Pénalisations
8 éléments: 0.1 - 0.5 pt  2 éléments de chaque groupe incluant : <ul style="list-style-type: none"><li>- 4 éléments imposés</li><li>- 4 éléments optionnels</li><li>- 1 élément maximum en reception pompe</li><li>- 1 élément maximum en reception grand écart</li><li>- 6 éléments maximum au sol</li></ul>	Tous les éléments réalisés recevront une valeur  Pour valider un groupe, un élément doit être réalisé avec les exigences spécifiques minimales.	<b>1 point de déduction:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Répétition d'un élément</li><li>- Élément imposé manquant</li><li>- Élément optionnel manquant</li><li>- Élément avec une valeur plus haute que 0,5 pt</li><li>- Plus d'un élément en reception pompe ou grand écart</li><li>- Élément en réception sur 1 bras</li><li>- Élément sur 1 bras</li><li>- Plus de 6 éléments au sol</li><li>- Groupe manquant (<b>maximum 2 points</b>)</li></ul>

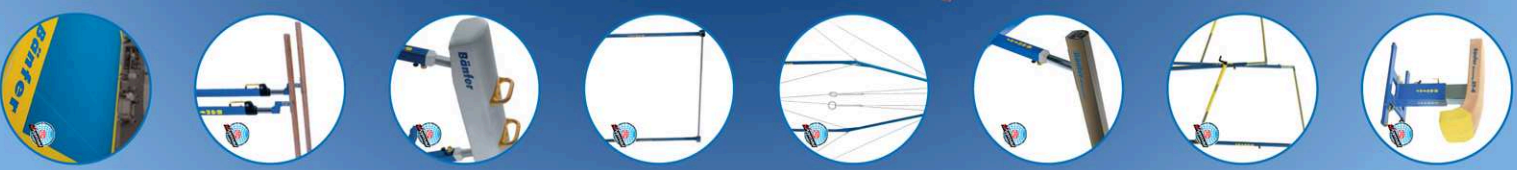
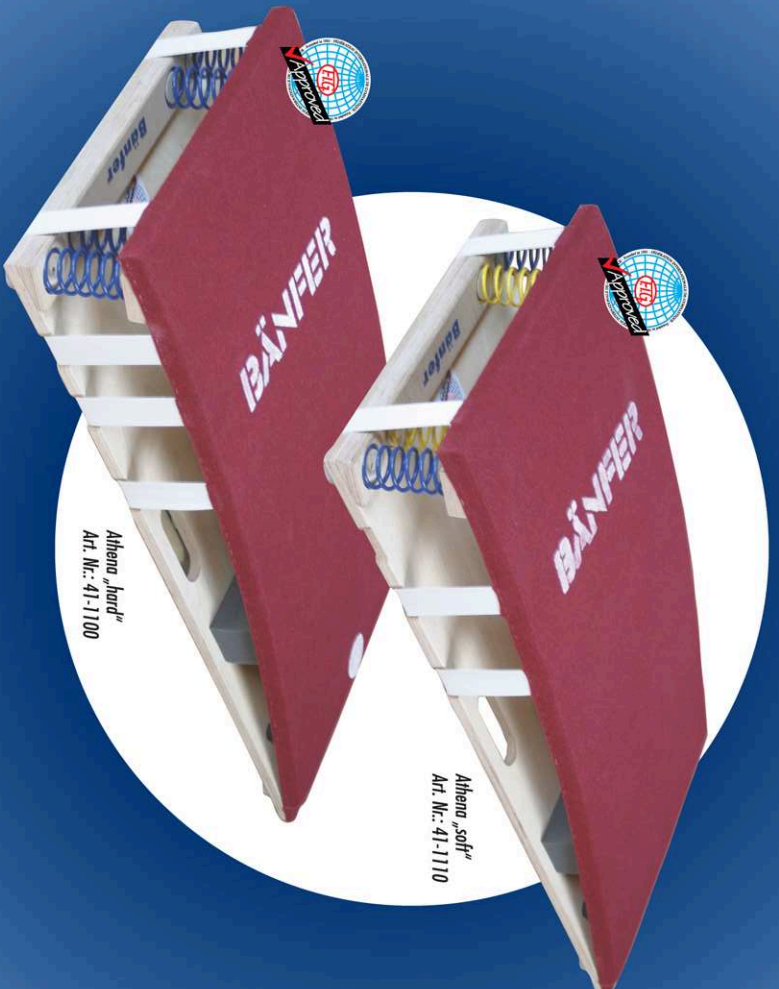
### GROUPE D'ÂGE 2 (15 - 17 ans)

Éléments	Score de difficulté	Pénalisations
10 éléments: 0.1 - 0.6 pt + 1 élément 0.7  2 éléments de chaque groupe incluant : <ul style="list-style-type: none"><li>- 4 éléments imposés</li><li>- 6 éléments optionnels</li><li>- 1 élément de valeur 0,7 pt maximum</li><li>- 2 éléments maximum en reception pompe</li><li>- 2 éléments maximum en reception grand écart</li><li>- 6 éléments maximum au sol</li></ul>	Tous les éléments réalisés recevront une valeur  Pour valider un groupe, un élément doit être réalisé avec les exigences spécifiques minimales.	<b>1 point Deduction:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Répétition d'un élément</li><li>- Élément imposé manquant</li><li>- Élément optionnel manquant</li><li>- Élément avec une valeur plus haute que 0,7 pt</li><li>- Plus de 2 éléments en reception pompe ou grand écart</li><li>- Réception sur 1 bras</li><li>- Plus de 6 éléments au sol</li><li>- Groupe manquant (<b>maximum 2 points</b>)</li></ul>

FUTURE-ORIENTED, INNOVATED,... simply good products!

# Precision taken to the point!

*all apparatus  
for gymnastic*



Bänfer GmbH  
Industriestraße 11  
D-34537 Bad Wildungen

**Bänfer**  
GmbH  
*all equipment for sports*



Tel.: +49 (0)5621/7878-0  
Fax: +49 (0)5621/7878-32  
Internet: [www.baenfer.de](http://www.baenfer.de)  
eMail: [info@baenfer.de](mailto:info@baenfer.de)